

RIESGOS DE SEGURIDAD

Dentro de este apartado, y como riesgos específicos, el trabajador en soledad se puede ver afectado por los siguientes:

- Riesgo de sufrir accidentes de trabajo, por un mal funcionamiento de los elementos materiales y/o técnicos presentes en su puesto de trabajo, por un error de la persona que trabaja en solitario o una incertidumbre de la misma, ya que no tiene a quién preguntar en caso de duda u olvido.
- Tras un accidente o una situación crítica, incluida la posibilidad de que el trabajador enferme de forma súbita, una respuesta inmediata puede ser de vital importancia; si la persona está sola puede no tener capacidad para actuar o para alertar a otros.

En ambos supuestos la falta de una actuación inmediata, que puede no estar garantizada, podría agravar notablemente las consecuencias derivadas de un accidente o de una situación crítica. En función de la situación y del estado del accidentado, el tiempo de actuación necesario puede ir desde unos pocos minutos a algunas horas.

Ejemplos de estas situaciones pueden ser el riesgo de sufrir asfixia como consecuencia, en su caso, de la acción de agentes químicos, o por encontrarse el cuerpo del trabajador en situación de sepultamiento tras un derrumbe de material o de elementos constructivos. En estos supuestos el tiempo de actuación sería de pocos minutos antes de que el trabajador pudiera sufrir consecuencias irreparables.

Ya hemos señalado que se incluyen las situaciones en las que la salud del trabajador se altera de forma súbita, como pueda ser en caso de que el trabajador sufra un infarto de miocardio, una parada cardiorrespiratoria, etc. que le impidan tener cualquier tipo de iniciativa y solicitar el socorro necesario.

Además de los riesgos señalados, específicamente relacionados con la situación en la que se encuentra el trabajador solitario, podemos hablar de otro tipo de riesgos de seguridad, más generales, que habrá que tener especialmente en cuenta en los puestos de trabajo aislados, ya que las consecuencias de su materialización pueden verse notablemente amplificadas en esta situación concreta. Nos estamos refiriendo al ruido enmascarado, la falta de visibilidad, el riesgo eléctrico, la caída de objetos, la caída de personas, etc.



Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
C/ Ventura Rodríguez, 7
2ª, 3ª, 5ª Y 6ª planta - 28008 Madrid
Tel.: 900 713 123 - Fax: 91 420 61 17



TRABAJO EN SOLEDAD

TRABAJO EN SOLEDAD

INTRODUCCIÓN

Muchas actividades laborales en nuestros días requieren puestos de trabajo que son desarrollados por una sola persona en situación de soledad, bien por razones horarias, como pueda ser el trabajo a turnos, en fines de semana, urgencias..., bien por razones organizativas, en el caso del manejo de datos confidenciales, el teletrabajo, la seguridad en empresas, etc.

En todos estos casos el trabajador realiza su actividad laboral solo, sin compartir el lugar de trabajo con nadie, no pudiendo establecer contacto visual ni auditivo con otras personas, salvo a través de medios tecnológicos como el teléfono, cámaras, micrófonos, dispositivos de alarma, ordenador, etc.

Existen situaciones laborales en las que el aislamiento no es permanente; nos encontramos entonces con el problema de determinar un tiempo mínimo a partir del cual se pueda considerar que el trabajo se realiza en soledad. Este tiempo mínimo se ha establecido en una hora, aunque para trabajos peligrosos ese tiempo puede reducirse, pudiendo llegar a tratarse de minutos.

Indudablemente, en estas situaciones el trabajador se va a ver expuesto a una serie de riesgos que pueden afectar a su seguridad y salud, razón por la cual el empresario, en cumplimiento de su deber de protección frente a los riesgos laborales, deberá tener en cuenta esta situación de soledad a la hora de realizar la evaluación de riesgos de dichos puestos y adoptar cuantas medidas sean necesarias para evitar cualquier daño o lesión en la persona del trabajador.

¿A QUÉ RIESGOS PUEDE VERSE EXPUESTO EL TRABAJADOR SOLITARIO?

Las personas que realizan su trabajo en soledad se enfrentan a tres tipos de riesgos:

- Riesgos de seguridad.
- Riesgos psicosociales.
- Situaciones de violencia.

➤ **RIESGOS PISOCOSOCIALES**

La soledad y la incomunicación influyen en la aparición de riesgos psicosociales, que pueden traducirse en problemas de estrés, angustia, fatiga psíquica, etc. Entre otros, podemos incluir los siguientes riesgos:

- Desequilibrios en el trabajador derivados del propio aislamiento, lo que puede dar lugar a conductas alteradas.
- Fatiga/carga psíquica, que puede traducirse en un sentimiento de soledad y/o angustia.
- Problemas de estrés.

En trabajos rutinarios la soledad puede producir un descenso en la vigilancia, incluso puede verse alterada la percepción del tiempo. Situaciones ambas que pueden desembocar en la aparición de accidentes que pongan en peligro la seguridad y salud del trabajador.

En situaciones excepcionales, de emergencia o estrés, es posible que las personas que trabajan solas sufran una fatiga física y/o intelectual, aumentando la probabilidad de que tomen decisiones erróneas o realicen acciones peligrosas.

Es asimismo destacable la falta de apoyo social del trabajo en soledad, ya que no ofrece posibilidades de relacionarse y de recibir ayuda para realizar las tareas, tanto de compañeros como de superiores, así como recibir información sobre cómo realizamos el trabajo. El apoyo social reduce el estrés, mejora la salud y amortigua o modera el impacto del estrés laboral, de ahí la importancia que tiene su ausencia en los trabajos aislados.



➤ **VIOLENCIA EN EL TRABAJO**

Los trabajadores en soledad pueden estar rodeados de un medio más o menos hostil, o ser objeto de diferentes tipos de violencia, ante la que se encuentran indefensos precisamente por la situación de aislamiento en la que trabajan.

El concepto de violencia “exterior” en el trabajo comprende por lo general los insultos, las amenazas o la agresión física o psicológica ejercidos contra un trabajador por personas ajenas a la organización en la que trabaja, incluidos los usuarios y clientes.

Estas situaciones se concentran primordialmente en el sector servicios; ejemplos de ocupaciones que sufren un especial riesgo de violencia son: taxistas, conductores de autobús, personal de estaciones de servicio, guardias de seguridad, etc. Muchas de ellas tienen un factor de riesgo común, la prestación del trabajo en situación de soledad, produciendo esa sensación de indefensión a la que ya nos hemos referido.

Otros factores de riesgo son la manipulación de mercancías, dinero en efectivo y objetos de valor, la realización de funciones de inspección y control, el contacto con determinado tipo de clientes, e incluso la mala gestión de la propia empresa.

Las consecuencias para el trabajador de sufrir violencia son muy diversas, desde la desmotivación y la pérdida de satisfacción por el trabajo realizado hasta el estrés y los daños para la salud física o psicológica. Puedendarse síntomas postraumáticos, como miedo, fobias y alteraciones del sueño. En general, la vulnerabilidad de cada individuo varía en función del contexto en el que se produce la violencia y de las características personales de la víctima.

➤ **¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR LOS RIESGOS DEL TRABAJO EN SOLEDAD?**

➤ **MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LOS RIESGOS DE SEGURIDAD**

- Evaluar el puesto de trabajo, determinando si efectivamente es imprescindible que dicho puesto se desarrolle en soledad. A veces puede resultar más costoso implantar las medidas necesarias para hacer frente a posibles accidentes o emergencias, que reubicar el puesto de trabajo y evitar la situación de aislamiento.
- Establecer los medios adecuados para que, en caso de accidente o de alteración repentina de la salud del trabajador, se facilite un auxilio rápido, en función de los daños previsibles y del tiempo máximo permitido para administrar los primeros auxilios.
- Controlar el nivel de ruido ambiental, evitando que enmascare o impida la percepción de sonidos que deban ser atendidos por la persona que trabaja sola.
- Evitar cualquier problema de visibilidad que pueda inducir a cometer errores en la ejecución del trabajo.

- Los riesgos eléctricos, de explosión o incendio deben estar totalmente controlados a través de los dispositivos pertinentes.
- El almacenamiento de materiales debe ser seguro, impidiendo la caída de objetos.
- Evitar los espacios abiertos sin protección, los suelos resbaladizos o con desnivel, todo ello con el objetivo de que no se produzcan caídas del trabajador.

➤ **MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LOS RIESGOS PSICOSOCIALES**

- Informar al trabajador sobre el trabajo a realizar, los márgenes de actuación disponibles y los posibles fallos o incidentes que pueden ocurrir. Las personas que trabajan solas tienen aún más necesidad de estar informadas ya que se pueden presentar situaciones en las que tengan que tomar decisiones rápidas, sin poder consultar a nadie.
- Fomentar las relaciones entre el mando y la persona que ha de trabajar sola, así como con las personas que puedan estar más o menos cercanas a la zona en la que trabaja, en su caso.
- Seleccionar a las personas adecuadas para realizar este tipo de trabajo en soledad; además de reunir los requisitos necesarios para realizar la tarea en cuestión, deben contar con una serie de aptitudes psíquicas, físicas e intelectuales para poder enfrentarse a situaciones problemáticas que quizá tengan que resolver por sí mismas.
- Impartir una formación adecuada a este tipo de trabajadores, que habrá de repetirse con la periodicidad necesaria para asegurar su vigencia y actualización.
- Implantación de medidas técnicas y organizativas que impidan la aparición de carga física y mental, como la alternancia de tareas o la rotación de puestos de trabajo.
- Favorecer el apoyo social mediante reuniones periódicas y nuevas tecnologías (teléfonos, internet, etc.).

➤ **MEDIDAS FRENTE A LA VIOLENCIA EN EL TRABAJO**

En cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales, para eliminar o reducir la violencia en el trabajo los empresarios deberán:

- Fijarse el objetivo de prevenir la violencia en el trabajo.
- Evaluar los riesgos de violencia en el trabajo.
- Adoptar medidas adecuadas para prevenir los daños.



Medidas preventivas, a implantar antes de que el acto violento ocurra:

- Tener en cuenta cómo está organizado el trabajo y el entorno en el que se desarrolla; nos referimos a tomar medidas como retirar periódicamente el dinero y los objetos de valor, mantenerse en contacto con los trabajadores que están solos, etc.
- Contemplar medidas de seguridad física, como pueden ser el bloqueo de entradas, instalación de sistemas de videovigilancia, eliminación o limitación de las zonas sin salida, instalar mamparas de separación en taxis, gasolineras, etc.
- Impartir la debida formación e información al personal, sobre los procedimientos de actuación en caso de atraco y agresiones.

Tras los incidentes violentos, el objetivo básico es evitar nuevos daños y limitar los perjuicios sufridos. En este marco es importante:

- No dejar solo al trabajador en las horas posteriores a los acontecimientos.
- Que los jefes se involucren, se muestren comprensivos y apoyen a la víctima.
- Prestar al trabajador apoyo psicológico inmediatamente después de los hechos y más adelante en caso de estrés postraumático: sesiones informativas, asesoramiento, etc.
- Prestarle ayuda para gestiones administrativas y judiciales.
- Informar de lo ocurrido a los demás trabajadores para evitar que se propaguen rumores.
- Revisar las evaluaciones de riesgos para averiguar qué medidas suplementarias se requieren.

Resumiendo todo lo expuesto anteriormente, en aquellos puestos de trabajo que se desarrollan en situación de soledad debemos tener en cuenta lo siguiente:

1. Determinar si efectivamente es imprescindible que dicho puesto se desarrolle en soledad.
2. Realizar la evaluación de riesgos teniendo en cuenta esta situación de aislamiento.
3. Tomar las medidas de auxilio necesarias para una rápida actuación en caso de accidente o deterioro repentino de la salud del trabajador.
4. Dar la debida información y formación al trabajador.
5. Fomentar las relaciones del trabajador con sus mandos, u otras personas que puedan estar cercanas.

