

GUÍA TÉCNICA RIESGOS DERIVADOS DEL COVID-19

Consejos preventivos

David Revilla Vidales (Consultor de Prevención)
Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud

Edición: 22 de marzo de 2021



VISION ZERO
Safety.Health.Wellbeing.

Plan de actividades
preventivas de la
Seguridad Social 2021



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

Introducción

Cumplimos un año desde la declaración del estado de alarma. Sin duda seguimos viviendo un momento complicado a nivel mundial desde el punto de vista personal y profesional. Todos hemos hecho un esfuerzo enorme para adaptarnos a los cambios, viviendo situaciones que posiblemente el ser humano nunca había experimentado hasta ahora (al menos en la época moderna), cada uno desde nuestra casuística personal y con un impacto **físico y emocional** para el que no estábamos preparados.

Son muchas las personas fallecidas y contagiadas a consecuencia de la pandemia originada por el **agente biológico del SARS-CoV-2**, sin duda una situación que pone de nuevo en valor la importancia de invertir en seguridad y salud en las organizaciones.

Como cualquier otro riesgo relacionado con el trabajo, el papel de las empresas está siendo fundamental para frenar los contagios. Las continuas actuaciones y adaptaciones de las recomendaciones y medidas pautadas por las autoridades sanitarias, a través de los servicios de prevención, han permitido reducir el riesgo de contagios asociados al ámbito laboral. Aun así, no debemos olvidar que con la actual pandemia han aflorado una serie **riesgos emergentes** relacionados con el estrés, ansiedad, fatiga, agotamiento, sedentarismo o desconexión digital que deben ser abordados por las organizaciones.



Desde [Fraternidad-Muprespa](#), como Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, trabajamos para ayudar a reducir la siniestralidad y mejorar la salud de nuestras empresas asociadas, desarrollando herramientas de sensibilización y concienciación publicadas en nuestros portales de seguridad y salud [Previene](#) y [Rinconde la Salud](#).

En esta guía, os presentamos una serie de **consejos audiovisuales específicos** para minimizar las consecuencias en la salud de los riesgos relacionados con la situación de pandemia.

Documentación técnica



Si algo ha caracterizado la pandemia ha sido la **sobrecarga de información** o **infoxicación**. Con el objeto de identificar los riesgos y enfocar las medidas preventivas generales y específicas por sectores en el ámbito laboral y fuera del mismo, se han ido publicando gran cantidad de documentos oficiales por parte del **Ministerio de Sanidad** y a nivel autonómico.

Guías de referencia

- ✓ Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al Sars-Cov-2. 
- ✓ Evaluación del riesgo de la transmisión del Sars-Cov-2 mediante aerosoles. Medidas de prevención y recomendaciones. 
- ✓ Buenas prácticas por sectores para prevenir el riesgo por exposición laboral al Covid. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. 
- ✓ Manual para actuar frente a la Covid-19. 



Bienestar físico

Durante este último año, muchos trabajadores han cedido su puesto de trabajo en la oficina por un puesto de trabajo en su propio domicilio de manera temporal o definitiva. Además, muchas actividades-tareas que antes se realizaban de manera presencial, han pasado a modalidad telemática lo que ha potenciado el **sedentarismo** o la falta de actividad física. Si además, no mantenemos unos hábitos de **alimentación** y **sueño** equilibrados nuestro estado de salud se verá afectado.

Actívate



- ✓ Actividad física: ¿cuánto tiempo es realmente necesario? 
- ✓ 4 ejercicios para realizar en una silla. 
- ✓ Claves para personas sedentarias. 



Cuida tu alimentación



- ✓ Somos lo que comemos ¡y lo que digerimos! 
- ✓ Aprende a llevar una dieta saludable. 
- ✓ Claves para una alimentación saludable. 





Descansa lo suficiente

- ✓ Plan de acción para dormir bien. 
- ✓ Dormir de día y vivir de noche. 
- ✓ Técnica de protección del sueño. 



Bienestar emocional

Si algo está caracterizando la pandemia es la **incertidumbre** marcada constantemente por las medidas de distanciamiento social, preocupación por nuestro estado de salud, familiares, amigos y compañeros de trabajo así como en el peor de los casos pérdida de un ser querido. Las personas sufrimos sensaciones de apatía, agotamiento, preocupación, ansiedad o bajo estado de ánimo.

La Organización Mundial de la Salud ha puesto nombre a esa serie de síntomas: **fatiga pandémica**. A continuación te presentamos una serie de recursos controlar nuestro estado emocional y poder superar estas sensaciones negativas.

Actitud positiva



- ✓ El poder curativo de las crisis. 
- ✓ Como mantener una actitud positiva. 



Gestiona tu tiempo



- ✓ Aprende a parar. 
- ✓ Como planificar mi agenda. 



Previene el estrés y la ansiedad



- ✓ Plan de gestión de estrés: 7 pasos para ir del agobio al bienestar. 
- ✓ Prestar atención. 
- ✓ Practica meditación. 





Controla tus miedos

- ✓ Del miedo al coraje, conquistando la sexta virtud.
- ✓ Controlar mis emociones.



Teletrabajo



El teletrabajo se ha convertido en una realidad con mayor implantación en las organizaciones, y como cualquier modalidad de trabajo ha de realizarse en condiciones de seguridad y salud.

Los trabajadores se enfrentan a un nuevo lugar de trabajo con riesgos asociados a la **fatiga visual, carga física, trastornos musculoesqueléticos y psicosociales**.

Consejos

- ✓ Lugar de trabajo.
- ✓ Dispositivos electrónicos.
- ✓ Organización del Trabajo.
- ✓ Fatiga visual.
- ✓ Los peligros del tecnoestrés.



Además puedes ampliar información...



- ✓ **Caminando hacia el bienestar** diseñando tu itinerario saludable en función de tu agenda y tiempo.



- ✓ **Entrando en nuestra Aula Prevención** diseñando tu itinerario formativo en cursos específicos Covid-19 y talleres saludables.



- ✓ **Consultando nuestro Espacio Covid-19** dentro del portal **Previene** y accediendo al portal **Rincón de la Salud**.



LA MISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es restablecer la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas y proporcionar las prestaciones económicas con la mejor atención y garantía.

LA VISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es ofrecer un servicio cercano, ágil y profesional a los trabajadores, empresarios y autónomos de nuestra Mutua.

Consulte alcance y certificados: fraternidad.com/certificados



20 años de experiencia digital al **servicio de las personas**



**Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social, 275.**

Fraternidad-Muprespa

Plaza Cánovas del Castillo, n.º 3,
28014 Madrid



Urgencias: **900 269 269**
Contacto: **914 183 240/902 363 860**

fraternidad.com
[Contacte con nosotros](#)