

# Gestión de los riesgos derivados de la pandemia

## Beneficios y peligros asociados al teletrabajo y al trabajo móvil o nómada. Factores psicosociales



El avance de las TICs y de las nuevas formas organizativas “ework” (teletrabajo, trabajo móvil, nómada, etc.), conlleva, entre otros, sobrecarga cognitiva y emocional en las personas trabajadoras. La inadecuada gestión de situaciones como la hiperconectividad y la disponibilidad constante, la dificultad intrínseca en el uso de las TICs o la pérdida de contacto con el resto de compañeros, provoca sentimientos de aislamiento, desigualdad y de falta de valoración, generando situaciones de riesgo de estrés, concretamente #tecnoestrés.

Se entiende por tecnoestrés: el estado psicológico negativo relacionado con el uso (o abuso) de tecnología o con la amenaza de su uso en un futuro. Dentro del término tecnoestrés podemos distinguir: #tecnoansiedad, #tecnofatiga y #tecnoadicción. Estas problemáticas deben abordarse desde la Psicología Aplicada, con estrategias múltiples: potenciando la formación en el uso de TICs, dotando de técnicas para la correcta gestión del tiempo, estableciendo canales de comunicación fluidos, implantando políticas de desconexión digital, etc.

## Ventilación antes, durante y después del SARS-CoV-2

El SARS-CoV-2, se propaga por el aire en forma de gotas infecciosas y bioaerosoles emitidos al hablar, toser o estornudar. Las gotas contagian al contactar con una superficie mucosa o conjuntiva de una persona, o por contacto directo con superficies contaminadas por esas gotas; mientras que los bioaerosoles, de menor tamaño y que viajan suspendidos en el aire, contagian al ser inhalados por otra persona.



La cantidad de bioaerosoles presentes en un recinto es inversamente proporcional a la renovación de aire que se produzca en su interior. Mediante la ventilación se consigue aumentar la renovación de aire, disminuyendo de esta manera los bioaerosoles y el riesgo de contagio de SARS-CoV-2. El CO<sub>2</sub>, es el gas utilizado como trazador para determinar el nivel de renovación de aire.

## Gestión del Riesgo Biológico en tiempos de pandemia



Aunque estemos rodeados de riesgo biológico, no todas las actividades laborales tienen riesgo biológico evaluable por el R.D. 664/97 sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

Ahora ya no solo es importante llevar el equipo de protección respiratoria adecuado, sino comprobar que ajusta correctamente y da la protección adecuada al usuario.

# Nuestro trabajo es cuidar del tuyo

quirónprevención

Somos la compañía líder en seguridad y salud en el trabajo a nivel internacional. Diseñamos e implantamos planes de prevención a medida para empresa de cualquier sector y tamaño, con soluciones en seguridad, higiene, ergonomía y psicología, medicina del trabajo, formación especializada, programas de empresa saludable, etc.



**6 mil profesionales**



**179 mil  
empresas cliente**



**4 millones de  
trabajadores protegidos**



Contamos con una red de 250 centros en España y tenemos presencia en Portugal y LatAm, con filiales propias en Argentina, Combia, México, Perú, Chile y Panamá. Además, realizamos labores de consultoría en cualquier país del mundo, gracias a un equipo especializado en el ámbito internacional que analiza la legislación y gestiona la actividad preventiva.

Formamos parte del Grupo Quirónsalud, la mayor Red Hospitalaria de Europa, lo que nos permite entender la salud de una manera integral, ofreciendo a nuestros clientes y sus trabajadores un cuidado más allá del entorno laboral.