



# Seguridad y Salud en el Trabajo: Trabajo remoto

*People helping people achieve their dreams.*

AUDITORÍA | TAX & LEGAL | CONSULTORÍA DE NEGOCIOS | OUTSOURCING

**IBDO**

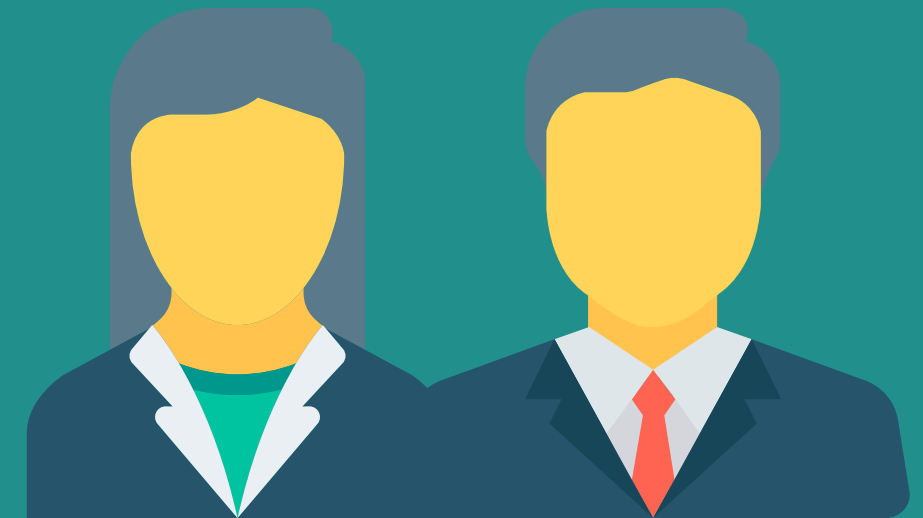
# ¿Cuáles son las obligaciones del empleador?

- ▶ Informar al trabajador sobre las medidas y condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo que deben observar durante el desarrollo del Trabajo Remoto en sus domicilios o lugares de aislamiento.
- ▶ Identificar y priorizar a los trabajadores considerados en el grupo de riesgo por edad y factores clínicos establecidos, a fin de aplicar de manera obligatoria el Trabajo Remoto en estos casos.



# ¿Y las del trabajador?

- ▶ Cumplir las medidas y condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo informadas por el empleador.
- ▶ Respetar las medidas dictadas por el Gobierno y quedarse en casa con sus familias como una medida de prevención.



# Principales riesgos a los que están expuestos los trabajadores

## Riesgos ergonómicos

Trastornos visuales y oculares  
Dolores de espalda  
Dolores de cuello  
Dolores de manos



## Riesgos psicosociales

Fatiga mental  
Estrés

# Principales medidas y condiciones en SST que deben cumplir los trabajadores

- Organizar el área de trabajo para llegar a todos los elementos del equipo sin forzar la postura.
- Verificar la postura antes de comenzar a trabajar y ajustar el mobiliario para tener una buena postura.
- Evitar las posturas que tienden a curvar la espalda, a hundirla o torcerla.
- Cambiar la postura con frecuencia.
- Evitar deslumbramientos y reflejos molestos tanto en la pantalla como en cualquier otra parte del equipo.
- Apartar la vista del monitor y enfocar ésta en un punto distinto.
- No colocar cajas u otros elementos debajo del escritorio que puedan limitar el espacio entre las piernas.
- No almacenar objetos en zonas de paso, vías de evacuación, ni en lugares que dificulten el acceso.
- Mantener limpia la pantalla del monitor que le sea asignado.
- Trabajar por lapsos de 1 hora aproximadamente y tener recesos de 15 minutos.
- Realizar ejercicios o pausas activas por 5 minutos, como ejercicios que eliminen o disminuyan el estrés.
- No consumir alimentos cerca a la pantalla, o la máquina.

**En caso tenga alguna consulta,  
por favor contactar a:**



**CARINA DÁVILA**  
Gerente Legal  
[cdavila@bdo.com.pe](mailto:cdavila@bdo.com.pe)

**CONTACTO**

Av. Camino Real 456  
Torre Real Piso 12  
San Isidro, Lima - Perú

Tel.:+51 705 3535  
[bdo@bdo.com.pe](mailto:bdo@bdo.com.pe)

**[bdo.com.pe](https://www.bdo.com.pe)**