

Boletín Informativo de Ibermutua (2008-2023)

Gracias por su confianza

Número 305



Nueva infografía:

“Aspectos preventivos a contemplar en puestos de trabajo con PVD’s”



Pensiones
Prácticas en empresas
Autónomos
Mujeres del mar
Actualidad Ibermutua...

Línea Integral 24h 900 23 33 33

Ibermutua digital



p.1

En portada...

Claves de la reforma del sistema de pensiones a partir del nuevo Real Decreto-ley 2/2023.

p. 2 Prácticas en empresas

Nueva regulación de las prácticas en las empresas contenida en el Real Decreto-ley 2/2023.

p. 3 Autónomos / Pluriactividad

Bonificación de cuota para los autónomos en pluriactividad en empresas emergentes.

p. 4 Pesca y mar / Mujer

Mejora de las condiciones de jubilación para mujeres trabajadoras del sector pesquero.

p. 5 Administración digital

Acceda al simulador de su futura pensión de jubilación a través de SMS.

p. 6 Ibermutua / Entorno laboral

Jornada informativa en el Colegio de Graduados Sociales de A Coruña y Ourense sobre las novedades legales en el ámbito de la incapacidad temporal.

p.7 Indicadores / Avisos

> Indicadores socioeconómicos actualizados a 20 de marzo de 2023.

> Resolución de las prestaciones derivadas de Contingencias Profesionales a las Mutuas.

p.8 Nueva infografía Ibermutua

“Aspectos preventivos a contemplar en puestos de trabajo con PVD’s”.

p.9 Documentación complementaria 2023

Documentos y enlaces de apoyo.

Claves de la reforma del sistema de pensiones a partir del nuevo Real Decreto-ley 2/2023

El nuevo Real Decreto-ley 2/2023, de 16 de marzo, de medidas urgentes para la ampliación de derechos de los pensionistas, la reducción de la brecha de género y el establecimiento de un nuevo marco de sostenibilidad del sistema público de pensiones, es fruto de un acuerdo con los sindicatos CCOO y UGT, parte de las recomendaciones del Pacto de Toledo de 2020 y está enmarcado en el Componente 30 del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia.

Su pretensión es blindar el poder adquisitivo de los pensionistas actuales y futuros reforzando los ingresos de la Seguridad Social con distintas medidas, como el incremento gradual de las bases de cotización máximas y de las pensiones máximas o la creación de una cuota de solidaridad para los salarios más altos que queden por encima de la base máxima, medida que se desplegará gradualmente, partiendo de cuotas de alrededor del 1% en 2025, hasta alcanzar valores alrededor del 6% en 2045.

El nuevo sistema refuerza el **Mecanismo de Equidad Intergeneracional (MEI)**, en el sentido de que a partir de 2024, crecerá una décima cada año hasta alcanzar 1,2 puntos porcentuales en 2029. Este mecanismo sustituye al Factor de Sostenibilidad que estableció la reforma de 2013 y que suponía un importante recorte de la pensión inicial, especialmente de los más jóvenes.

La nueva norma establece un **régimen dual del periodo de cómputo para los próximos 20 años**, por el que se aplicará a los trabajadores que se jubilen la más beneficiosa de estas posibilidades: los 29 últimos años de carrera, descartando los 24 meses (2 años) peores; y el periodo de cómputo actual (25 últimos años). La primera posibilidad se desplegará progresivamente durante 12 años a partir de 2026.

También se refuerzan las **medidas para reducir la brecha de género** en pensiones. Por un lado, el complemento de brecha se subirá en los dos próximos ejercicios (2024 y 2025) un 10% adicional al IPC. Por el otro, se **mejora la cobertura de lagunas con enfoque especial para mujeres**, de forma que se cubrirán hasta cinco años de vacío de cotización con el 100% de la base mínima, frente a los cuatro actuales. El sexto y el séptimo año sin cotizar se cubrirá con un 80% de la base mínima, frente al 50% actual.

La norma incluye **subidas de las pensiones más bajas**, mínimas y no contributivas, inspirada en la **evolución del salario mínimo**. Así, en el caso de las pensiones mínimas con cónyuge a cargo, la senda es hacia la convergencia con el 60% de la renta mediana de un hogar con dos adultos en 2027, mientras que las pensiones no contributivas convergerán en ese mismo año con el 75% del umbral de la pobreza de un hogar unipersonal.

Otro de los puntos a destacar es que por primera vez se **incluye en el**



sistema de Seguridad Social a los alumnos que realicen prácticas formativas y académicas incluidas en programas de formación (como desarrollamos en la página siguiente), lo que conllevará la aplicación de una reducción del 95% en las cuotas por contingencias comunes.

Se trata de las prácticas realizadas tanto por alumnos universitarios, como las de los alumnos de formación profesional, siempre que las mismas no se presten en el régimen de formación profesional intensiva (ver página siguiente).

Por otra parte, desde **desde el 1 de octubre se equiparará el trabajo a tiempo parcial con el trabajo a tiempo completo a efectos del cómputo de los períodos cotizados** con los que se calcularán las pensiones de jubilación, incapacidad permanente, muerte y supervivencia, incapacidad temporal, nacimiento y cuidado de menor.

Es decir, con la modificación del artículo 247, se podrá llegar antes al periodo cotizado necesario al tenerse en cuenta los periodos cotizados cualquiera que sea la duración de la jornada realizada en horas diarias en cada uno de ellos.

Más información

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2023-6967

Nueva regulación de las prácticas en las empresas contenida en el Real Decreto-ley 2/2023

Con la aprobación del Real Decreto-ley 2/2023, de 16 de marzo, de medidas urgentes para la ampliación de derechos de los pensionistas, la reducción de la brecha de género y el establecimiento de un nuevo marco de sostenibilidad del sistema público de pensiones, la realización de prácticas formativas en empresas, instituciones o entidades incluidas en programas de formación y la realización de prácticas académicas determinará, ahora, la inclusión en el sistema de la Seguridad Social.

Así, las personas que realicen las prácticas quedarán comprendidas como asimiladas a trabajadores por cuenta ajena en el Régimen General de la Seguridad Social, excluidos los sistemas especiales del mismo, salvo que la práctica o formación se realice a bordo de embarcaciones, en cuyo caso la inclusión se producirá en el Régimen Especial de la Seguridad Social de los Trabajadores del Mar.

Las prácticas reguladas comprenden:

- > Las realizadas por alumnos universitarios, tanto las dirigidas a la obtención de titulaciones oficiales de grado y máster, doctorado, como las dirigidas a la obtención de un título propio de la universidad, ya sea un máster de formación permanente, un diploma de especialización o un diploma de experto.
- > Las realizadas por alumnos de formación profesional, siempre que las mismas no se presten en el régimen de formación profesional intensiva.

Acción protectora:

- > La acción protectora será la correspondiente al régimen de Seguridad Social aplicable, con la exclusión de la protección por desempleo, de la cobertura del Fondo de Garantía Salarial y por Formación Profesional.
- > En el supuesto de las prácticas no remuneradas se excluirá también la protección por la prestación de incapacidad temporal derivada de contingencias comunes.
- > Las prestaciones económicas por nacimiento y cuidado de menor, riesgo durante el embarazo y riesgo durante la lactancia natural, se abonarán por la entidad gestora o, en su caso, por la mutua colaboradora, mediante pago directo de la misma.



> Las prestaciones que correspondan por la situación de incapacidad temporal derivada de contingencias comunes o profesionales se abonarán, en todo caso, mediante pago delegado.

El cumplimiento de las obligaciones a la Seguridad Social se ajustará a las siguientes reglas:

Si las prácticas son remuneradas

> En el caso de las prácticas formativas remuneradas, el cumplimiento de las obligaciones de Seguridad Social corresponderá a la entidad u organismo que financie el programa de formación, que asumirá a estos efectos la condición de empresario. En el supuesto de que el programa esté cofinanciado por dos o más entidades u organismos, tendrá la condición de empresario aquel al que corresponda hacer efectiva la respectiva contraprestación económica.

Si las prácticas no son remuneradas

> En el caso de las prácticas formativas no remuneradas, el cumplimiento de las obligaciones de Seguridad Social corresponderá a la empresa, institución o entidad en la que se desarrollen aquellos, salvo que en el convenio o acuerdo de cooperación que, en su caso, se suscriba para su realización, se disponga que tales obligaciones corresponderán al centro de formación responsable de la oferta formativa. Quien asuma la condición de empresario deberá comunicar los días efectivos de prácticas a partir de la información que facilite el centro donde se realice la práctica formativa.

Cotización:

- > En ambos casos, están expresamente excluida la cotización finalista del Mecanismo de Equidad Intergeneracional.
- > A las cuotas por contingencias comunes les resultará de aplicación una reducción del 95 por ciento sin que les sea de aplicación otros beneficios en la cotización distintos a esta reducción.
- > El plazo reglamentario de ingreso de las cuotas correspondiente a los meses de enero, febrero y marzo será el mes de abril; el de las cuotas correspondientes a los meses de abril, mayo y junio, será el mes de julio; el de las cuotas correspondientes a los meses de julio, agosto y septiembre, será el mes de octubre; y el de las cuotas correspondientes a los meses de octubre, noviembre y diciembre.

Real Decreto-ley 2/2023

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2023-6967

Bonificación de cuota para los autónomos en pluriactividad en empresas emergentes



El art. 7.4.1.º del Reglamento General sobre inscripción de empresas y afiliación, altas, bajas y variaciones de datos de trabajadores en la Seguridad Social, define la situación de pluriactividad como aquella que se produce cuando una persona ejerce simultáneamente distintas actividades (o la misma pero en condiciones o formas diversas) que dieran lugar a su inclusión en diferentes Regímenes del sistema de Seguridad Social.

Por su parte, la Ley 28/2022, de 21 de diciembre añade, junto a otras modificaciones en el ámbito fiscal y migratorio, un nuevo artículo 38 en la Ley 20/2007, de 11 de julio, del Estatuto del trabajo autónomo, que regula una bonificación de cuotas en favor de trabajadores autónomos de empresas emergentes en situación de pluriactividad.

En concreto, se especifica que los trabajadores incluidos en el Régimen Especial de la Seguridad Social de los Trabajadores por Cuenta Propia o Autónomos por poseer el control efectivo, directo o indirecto, de una empresa emergente regulada en la Ley 28/2022, de 21 de diciembre, de fomento del ecosistema de las empresas emergentes, y que, de forma simultánea, trabajen por cuenta ajena para otro empleador, podrán disfrutar de una bonificación del cien por cien de la cuota correspondiente a la base mínima establecida con carácter general, en cada momento, en el citado Régimen Especial durante los tres primeros años.

Esta bonificación se disfrutará de forma continuada en tanto persista la situación de pluriactividad y tendrá una duración máxima de los tres primeros años, que empezarán a contar desde la fecha del alta que se produzca como consecuencia del inicio de la actividad autónoma por la dedicación a la empresa emergente.

Dicha bonificación se extinguirá en el momento en que cese la situación de pluriactividad, no pudiendo reiniciarse posteriormente su aplicación aún cuando se diera el caso de que se iniciara una nueva situación de pluriactividad.

La bonificación correspondiente será aplicada por la Tesorería General de la Seguridad Social conforme a los datos, programas y aplicaciones informáticas disponibles en cada momento para la gestión liquidatoria y recaudatoria, siendo necesaria la previa presentación de la declaración responsable por parte del trabajador autónomo, sin perjuicio de su control y revisión posterior por parte de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.

¿Qué es empresa emergente?

Se entiende por empresa emergente, toda persona jurídica, incluidas las empresas de base tecnológica creadas al amparo de la Ley 14/2011, de 1 de junio, de la Ciencia, la Tecnología y la Innovación, que reúnan las siguientes condiciones:

- > Ser de nueva creación o no haber surgido de una operación de fusión, escisión o transformación de empresas que no tengan consideración de empresas emergentes y desarrollar un proyecto de emprendimiento innovador que cuente con un modelo de negocio escalable.
- > No distribuir ni haber distribuido dividendos, o retornos en el caso de cooperativas y no cotizar en un mercado regulado.
- > Tener su sede social, domicilio social o establecimiento permanente en España.
- > Tener al 60 % de la plantilla con un contrato laboral en España. En las cooperativas se computarán dentro de la plantilla, a los solos efectos del citado porcentaje, los socios trabajadores y los socios de trabajo, cuya relación sea de naturaleza societaria.

Ley 28/2022

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2022-21739

Mejora de las condiciones de jubilación para mujeres trabajadoras del sector pesquero



Con la publicación en el Boletín Oficial del Estado de la Ley 5/2023, de 17 de marzo, de pesca sostenible e investigación pesquera, que acaba de entrar en vigor, la nueva norma recoge los siguientes cambios y consideraciones aplicables a las mujeres trabajadoras de dicho colectivo:

> A partir de ahora podrán adelantar su edad de jubilación y tendrán un coeficiente reductor del 0,15. Es decir, la edad ordinaria exigida para el acceso a la jubilación de estos colectivos se reducirá ahora en un periodo equivalente al que resulte de aplicar a los años completos efectivamente trabajados el mencionado coeficiente reductor del 0,15.

> Se cumple así el objetivo de abordar las consecuencias de los factores especiales de la actividad que desempeñan estas trabajadoras porque causan un deterioro importante en la salud, constituyendo un riesgo en su integridad física o psíquica así como un

deterioro evidente que en muchas ocasiones va a determinar su futura salud.

> Hasta ahora, la aplicación de estos coeficientes reductores había dejado de lado a ciertas profesiones en las que el porcentaje de mujeres es significativamente mayor que el de hombres, como es el caso de las rederas (88%) y mariscadoras (61%), o compuesto exclusivamente por mujeres.

> En el caso de las rederas, neskattillas y empacadoras se trata de trabajos especialmente penosos, duros y con un mayor desgaste por su exigencia física o psíquica, como lo demuestra el nivel elevado de bajas por accidentes o enfermedades, estando también sometidas a horarios ajustados al ritmo de producción o posibilidad de pesca, dándose ahora los requisitos necesarios para la aplicación de un coeficiente reductor que les permita adelantar su edad de jubilación.

> En el caso de las mariscadoras a pie esta modificación responde a la necesidad de equiparar su coeficiente al de los mariscadores a flote ya que se produce una discriminación entre ambas al darse en este colectivo las mismas condiciones de penosidad, peligrosidad e intensidad del trabajo desarrollado, lo que justifica el aumento del coeficiente aplicable.

> Por último, se ha incluido también en el ámbito de aplicación de la norma a los buceadores profesionales a los que se aplicará el mismo coeficiente, teniendo en cuenta el medio y la presión a la que están sometidos constantemente en la realización de su trabajo, en un entorno de gran dureza y peligrosidad que origina un mayor nivel de incidencia de enfermedades profesionales o accidentes laborales que en otras actividades.

En definitiva, el nuevo texto legal viene a modificar la Ley 47/2015, de 21 de octubre, reguladora de la protección social de las personas trabajadoras del sector marítimo-pesquero, en cuanto a la aplicación de coeficientes reductores en la edad de jubilación como consecuencia de las exigencias físicas y del medio en el que se desarrolla la actividad laboral.

Ley 5/2023

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2023-7052

Acceda al simulador de su futura pensión de jubilación a través de SMS



Le recordamos que, desde hace un año aproximadamente, existe una forma muy fácil y accesible para todos de obtener una estimación de su futura pensión de jubilación, desde cualquier lugar y a cualquier hora.

Se trata de la modalidad que le permite consultar, mediante identificación SMS, el simulador que le ofrece hacer una estimación de su futura pensión de jubilación y de la fecha a la que podrá acceder a la misma.

Para acceder a este servicio, en el portal Tu Seguridad Social, debe seleccionar si quiere acceder como interesado (en su nombre) o bien como representante o autorizado de otra persona.

A continuación, el portal le solicitará que seleccione el método de identificación.

En este caso elegiremos Vía SMS, tras lo cual deberá rellenar lo siguiente:

- > Documento de identidad
- > Fecha de nacimiento
- > Número de teléfono

Cuando rellene estos campos, le recomendamos que compruebe si ha consignado bien su número de teléfono, porque de no ser correcto, aunque los dos campos anteriores estuvieran bien, no le llegará a usted el código de seguridad que deberá introducir a continuación y que es la clave que le permitirá acceder a toda la información contenida en el portal Tu Seguridad Social.

Al acceder mediante el código recibido, el portal le mostrará lo siguiente:

- > El tiempo que lleva cotizado
- > El tiempo estimado que le falta para poder jubilarse.

Pero además, si desea conocer una estimación de la que será su futura pensión de jubilación tan solo tendrá que pinchar sobre “simular tu jubilación”.

Los datos del simulador están actualizados y contemplan las últimas modificaciones legales introducidas.

También podrá acceder mediante esta vía de identificación por SMS al portal de la Tarjeta Social Digital, que recoge las prestaciones sociales que reciben los ciudadanos y que son gestionadas por la Administración General del Estado, las Comunidades Autónomas, las entidades locales y otras entidades.

Más información

<https://sede-tu.seg-social.gob.es/>

Acceso a otras solicitudes que también puede necesitar

<https://portal.seg-social.gob.es/wps/portal/importass/importass/solicitudes/enviar>

Jornada informativa en el Colegio de Graduados Sociales de A Coruña y Ourense sobre las novedades legales en el ámbito de la incapacidad temporal

El próximo 1 de abril entra en vigor una importante modificación que servirá para simplificar los trámites relacionados con las bajas por enfermedad incapacidad temporal (IT).

A partir de esa fecha, el facultativo que expida el parte médico de baja, confirmación o alta entregará a la persona trabajadora tan sólo una copia del mismo y no será necesario que la persona trabajadora tenga que trasladar una copia de ese parte a la empresa, que lo podrá descargar del Fichero para empresas del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS).

Por ello, y con el objeto de informar del nuevo procedimiento a seguir, el Colegio Oficial de Graduados Sociales de A Coruña y Ourense, organizó el pasado 23 de marzo, en el Salón de Actos del propio Colegio, una jornada que pudo seguirse de forma presencial y por videoconferencia, bajo el título “Novedades legales en el ámbito de la incapacidad temporal” y en la que se repasó el contenido del Real Decreto 1060/2022 de 27 de diciembre y la Orden ISM/2/2023, de 11 de enero.

La jornada estuvo moderada por **Guillermo Hermida Grandío**, Coordinador de la Escuela de Práctica Laboral del Colegio de Graduados Sociales de A Coruña y Ourense, y contó con la intervención, por parte del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) de **Juan Carlos García García** y **Rosa Gil Pérez**, subdirector provincial de Incapacidad Permanente de la Dirección Provincial del INSS de A Coruña y jefa de sección de control de IT de la Dirección Provincial del INSS de A Coruña, respectivamente.

Por parte de **Ibermutua**, que participó en esta sesión con una ponencia de **Fernando Iglesias Varela**, director de prestaciones de Ibermutua en Galicia, estuvieron presentes **Eva Amor Fraga** en calidad de directora provincial de Ibermutua en A Coruña y Ferrol, **Ángel García Santalices**, en calidad de Coordinador de Relación con Mutualistas y **Sonsoles María Sueiro**, directora de centro de Ibermutua en Santiago de Compostela.

En el transcurso de la jornada, los ponentes resolvieron dudas sobre los nuevos aspectos de la gestión y control de los procesos por incapacidad temporal en los primeros 365 días de duración y el nuevo procedimiento de emisión de los partes médicos de baja, confirmación y alta, que conlleva la supresión de la copia



para la empresa, abordando también las nuevas responsabilidades de las personas trabajadoras y obligaciones de las empresas, así como el procedimiento de comunicación del INSS a la empresas a partir del 1 de abril. En este sentido, los asistentes a la jornada pudieron conocer de primera mano cómo se debe acceder a la información on-line en el Fichero INSS Empresas (FIE) y qué cambios afectan a las empresas a partir del próximo mes en relación con los partes médicos por incapacidad temporal de sus trabajadores, con el objeto de reducir las incidencias y facilitar la transición a este nuevo modelo.

Con el nuevo procedimiento, el Servicio Público de Salud, mutua o empresa colaboradora remitirá los datos contenidos en los partes médicos de baja, confirmación y alta al Instituto Nacional de la Seguridad Social por vía telemática. Una vez recibida esa información, las empresas podrán consultar los datos a través del Fichero INSS Empresas. Cuando la empresa o el empleador no tenga obligación de incorporarse al Sistema RED, las comunicaciones se realizarán por correo ordinario y por SMS, estando también la información disponible también en la sede electrónica de la Seguridad Social.

Las empresas, por su parte, tienen la obligación de remitir al INSS, en un plazo máximo de tres días hábiles y a través del Sistema RED, los datos económicos del parte médico de baja. De este modo, las empresas ya no tendrán que transmitir al INSS los datos económicos contenidos en los partes de confirmación y de alta, simplificando también dicho proceso.

Las novedades incluidas tienen también repercusión en los Servicios Públicos de Salud (SPS) de las Comunidades Autónomas, en la medida en que se facilita y agiliza la labor de sus facultativos en lo que respecta a la gestión de los partes médicos. Una de las principales, consiste en que el INSS no va a exigir la cumplimentación de la Clasificación Nacional de Ocupaciones (CNO) por parte del facultativo, lo que supone una disminución de la carga de trabajo que asumen ya que pasará a ser voluntario por parte de los servicios de salud.

Además, con el fin de agilizar y facilitar la actuación de los médicos de atención primaria, serán ahora las empresas las responsables de cumplimentar la información de la actividad funcional que desarrolla el trabajador, es decir, tanto la cumplimentación del CNO como una descripción de las funciones que desempeña el trabajador y el detalle de su puesto de trabajo.

Ver infografía

<https://www.ibermutua.es/wp-content/uploads/2023/02/Gestion-y-control-de-los-procesos-por-incapacidad-temporal-Feb2023.pdf>

Tabla de valores actualizada a 20 de marzo de 2023

INDICADOR (Variación en porcentaje respecto al mismo periodo del año anterior salvo indicación en contrario)	ÚLTIMO DATO	DATO ANTERIOR	PERIODO DEL ÚLTIMO DATO	FUENTE
PIB	2,7	4,8	Cuarto trimestre 2022	INE
PRECIOS CORRIENTES (MILES DE MILLONES)	345,1	334,4	Cuarto trimestre 2022	INE
DEMANDA NACIONAL	0,6	2,6	Cuarto trimestre 2022	INE
SALDO EXTERIOR	2,0	2,2	Cuarto trimestre 2022	INE
EMPRESAS INSCRITAS EN LA SEGURIDAD SOCIAL	0,0	-0,2	Enero 2023	M.Trabajo
PARO REGISTRADO (MILES DE PERSONAS)	2805,3	2816,1	Enero 2023	M.Trabajo
CONTRATOS REGISTRADOS	-24,8	-29,2	Enero 2023	M.Trabajo
AFILIADOS A LA SEGURIDAD SOCIAL	2,4	2,4	Enero 2023	M.Trabajo

Sabía que...?

BI

Aviso importante

Desde el 22 de marzo de 2023, las resoluciones de las prestaciones derivadas de Contingencias Profesionales a las Mutuas colaboradoras con la Seguridad Social se practicarán exclusivamente por medios electrónicos.

Las notificaciones se llevarán a cabo mediante el sistema de comparecencia en la Sede Electrónica de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social y Pensiones (SEDESS), de acuerdo con lo establecido en la Orden ISM/903/2020, de 24 de septiembre, por la que se regulan las notificaciones y comunicaciones electrónicas en el ámbito de la Administración de la Seguridad Social.

Conforme al artículo 43.2 de la Ley 39/2015 de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, en los casos en los que hay obligación de recibir por medios electrónicos la notificación, la misma se entenderá rechazada cuando hayan transcurrido diez días naturales desde su puesta a disposición sin que se acceda a su contenido.



Ibermutua

Boletín Informativo

Publicación quincenal de difusión electrónica de Ibermutua

Edita Ibermutua, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 274

Dirección de Comunicación y Relaciones Institucionales

C/ Ramírez de Arellano, 27 – 28043 MADRID Tel: 914163100 / Fax: 914165683

 Servicios Integrales de Atención Sanitaria Laboral

Síguenos en



 900 23 33 33
www.ibermutua.es

Certificaciones y acreditaciones



Garantía de seguridad, prevención y salubridad

Silla -Mesa

El conjunto mesa-silla **debe facilitar el cambio de postura** permitiendo adoptar una posición adecuada:

Brazos

El ángulo que formen el brazo y el antebrazo debe ser igual o superior a 90 grados y los antebrazos deben estar próximos al cuerpo.

Espalda

Siéntese con la espalda apoyada en el respaldo.

Piernas

Los muslos deben estar horizontales y los pies apoyados en el suelo. De ser necesario debe usarse un reposapiés.



Silla

Utiliza una **silla ergonómica con 5 puntos de apoyo y ruedas**. El borde interior del asiento será redondeado, el respaldo será recto y regulable en altura.

Borde pantalla

El borde superior de la pantalla debe quedar a la altura de los ojos.

Mesa

La superficie de la mesa debe ser plana. No colocar obstáculos debajo de la mesa.

Pantalla



Posición

- Debe poder girarse e inclinarse, la imagen debe ser estable con un contraste elevado. Coloque la pantalla de frente evitando giros de cuello.
- Procure que la pantalla se encuentre a una distancia de los ojos entre 60 y 80 cm.



Fatiga visual

- Realice pausas a fin de reducir la fatiga visual. Incorpore otras tareas que le permitan el descanso ocular (llamadas telefónicas) cada 30-45 minutos de trabajo ininterrumpidos.
- Técnica 20-20-20: cada 20 minutos, aparte la vista del ordenador 20 segundos enfocando a 20 pies (6 metros).

Si es necesario, póngase algún tipo de aliso o almas.



Sin reflejos

- Evite los reflejos y deslumbramientos ubicando la pantalla de tal forma que la luz, natural o artificial no esté situada frente a tus ojos, ni refleje en la pantalla.
- Complemente la luz natural con artificial.

Teclado

Espacio

Deje un espacio mínimo de 10 cm entre el borde de la mesa y la barra espaciadora del teclado.



Ratón

Coloque el ratón cerca del teclado, mantenga el antebrazo apoyado en la mesa.

Reposamuñecas

Al teclear **no apoye continuamente la muñeca** en la mesa, utilice un reposamuñecas.

Reducción de la fatiga física

Cambio de postura

Cambie de postura frecuentemente: Se aconseja variar las tareas a lo largo de la jornada con otras que permitan posturas de pie y/o en desplazamiento. **Levántese de vez en cuando.** Haga micropausas de 2 minutos (aproveche estas pausas para hacer ejercicios de reducción de la fatiga física y visual) cada 45 minutos de trabajo con pantallas.



Ejercicios estiramiento

Es aconsejable realizar ejercicios de estiramiento en diferentes momentos a lo largo de la jornada en el mismo puesto de trabajo y de corta duración.

- Aproveche las llamadas de teléfono, los momentos de lectura de documentos, en las que no sea imprescindible el uso del ordenador, para levantarse y dar unos paseos.
- Haga pausas cortas y frecuentes. Levántese al aseo, a beber agua, a recoger documentación...

Iluminación



- Nunca se situará la pantalla frente a la ventana, ni de espaldas a ella, siendo recomendable que se disponga perpendicularmente a las ventanas y paralelamente a las luminarias.
- Evite reflejos y brillos sobre la pantalla. Utilice persianas para regular la entrada de luz.

Teléfono



- Utilice auriculares, manos libres o speaker para evitar sostener el teléfono entre hombro y cuello.
- Sitúe el teléfono en el lado de la mano no dominante.

Temperatura



- Mantenga la temperatura de su zona de trabajo entre 17° y 27° C.
- Coloque su silla de forma que no reciba corrientes de aire cuya velocidad exceda 0.5m/s en ambientes calurosos. Alejese de salidas de aire.
- Mantenga la Humedad relativa entre el 30% y el 70% colocando plantas naturales, humidificadores o ventilación natural periódica.

Fatiga mental



- Combine tareas de alta exigencia mental con otras más livianas.
- Se recomienda realizar pausas de 10-15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con ordenador.
- Mantenga el espacio ordenado y solamente con la documentación necesaria para entre 1,5 y 2 h de trabajo.
- Al llegar al trabajo, dedique unos minutos a planificar y priorizar la jornada. Comience siempre con lo que le suponga mayor esfuerzo.

Enlaces y accesos directos recomendados

Le ofrecemos una selección de enlaces de interés relacionados con el ámbito de nuestra actividad:

Administración

Ministerio de Trabajo y Economía Social

<https://www.mites.gob.es/>

Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones

<https://www.inclusion.gob.es/>

Tesorería General de la Seguridad Social

<https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Conocenos/QuienesSomos/29408>

Sistema RED de liquidación directa

<https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/5300/1490>

Inspección de Trabajo y Seguridad Social

<https://www.mites.gob.es/itss/web/index.html>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

<https://www.insst.es/>

Instituto Nacional de la Seguridad Social

<https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Conocenos/QuienesSomos/29413>

Boletín Oficial del Estado

<https://www.boe.es/>

Boletines autonómicos y provinciales

https://www.boe.es/legislacion/otros_diarios_oficiales.php#boletines_autonomicos

Portal del Dato de la Seguridad Social

<https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Inicio>

Ibermutua

Ibermutua

<https://www.ibermutua.es/>

Ibermutua digital

<https://digital.ibermutua.es/>

Revista On Mutua

<https://revista.ibermutua.es/>

Boletín Informativo de Ibermutua

<https://www.ibermutua.es/corporativo/sala-de-prensa/boletines-ibermutuamur/>

Calendario Laboral Ibermutua 2023

> Nacional
> Autonómico
> Personalizable

Descargar aquí

<https://www.ibermutua.es/calendario-laboral-2023/>

Resumen de Normativa Laboral y de Seguridad Social

Febrero 2023

Ibermutua

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 214



Resumen de Normativa Laboral y de Seguridad Social

Enero-Febrero 2023

Dirección de Comunicación y Relaciones Institucionales

Disponible en nuestra Web

<https://www.ibermutua.es/recopilacion-normativa-febrero-2023/>