

## Guía de Seguridad para Trabajadores Solitarios

Cada vez en mayor medida nos encontramos ante situaciones en las que el trabajador debe realizar el trabajo en solitario, bien sea durante toda su jornada laboral o en parte de ella. Las obligaciones normativas y las actuaciones en materia preventiva que el empresario debe llevar a cabo son las mismas tanto si hablamos de trabajadores que realizan su actividad en compañía como para los que realizan su trabajo en solitario, salvo en algunos aspectos.

En esta guía nos centramos solamente en aquellos aspectos que suponen una diferencia entre realizar el trabajo acompañado o con supervisión, y realizarlo en solitario, por lo que no debemos obviar que el empresario está obligado a implantar las medidas preventivas establecidas en la Ley exactamente igual que para el resto de los trabajadores, realizando actuaciones específicas para este colectivo de trabajadores, tal y como recogemos aquí.

Mediante esta guía queremos profundizar en todos los aspectos relacionados con la seguridad de los trabajadores solitarios (Lone workers).

Aquí el empresario encontrará los elementos que le ayudarán a implementar las medidas de seguridad más oportunas para la protección de sus trabajadores solitarios.

### Definición

Dada la gran variedad de situaciones de trabajo que pueden incluirse bajo este epígrafe, es necesario definir qué entendemos por trabajos en situación de aislamiento.

Independientemente del trabajo que se realice, podemos considerar que una persona está trabajando en solitario cuando ese trabajo se realiza en cualquier entorno donde no hay otros trabajadores presentes que tengan conocimiento de su trabajo y del lugar de trabajo, y por tanto, no están disponibles para responder eficazmente a los acontecimientos inusuales o situaciones de emergencia que pudieran acontecer.

Por lo general, las personas que realizan estos trabajos no tienen contacto visual con otras personas y, a menudo, no pueden oír ni ser oídos sin el uso de mecanismos (teléfono, interfono, etc.).

Esta definición no implica que un trabajador tenga que trabajar un turno completo en soledad para ser calificado como un trabajador en solitario. La definición se puede aplicar a períodos cortos en un turno de trabajo, tal vez de sólo 10 o 15 minutos.

Para aquellos casos en que la situación de aislamiento no es permanente, se hace necesario establecer un tiempo mínimo a partir del cual se considera que el trabajo se realiza en situación de aislamiento. Por lo general, este tiempo mínimo suele fijarse en una hora, aunque para trabajos peligrosos pueden ser minutos.

En general se consideran trabajos en solitario aquellos que, por razones horarias (trabajo nocturno, trabajo de fines de semana) u organizacionales (manejo de datos industriales confidenciales, vigilancia de procesos o de centros de trabajo, transporte, ventas, mantenimiento, etc.), son desarrollados por una sola persona.

### Algunos ejemplos de Trabajadores en Solitario

#### Trabajadores solos en establecimientos fijos:

- Cuando una sola persona trabaja en el establecimiento, como por ejemplo en el caso de pequeñas tiendas, talleres, gasolineras y empleados del hogar.
- Controladores de compañías de alquiler de coches y compañías de envío de paquetería.
- Trabajadores que ejercen sus funciones separadamente de sus compañeros en fábricas, almacenes, algunos centros de investigación o de formación, ferias o centros de recreo.
- Personas que trabajan fuera de las horas habituales de trabajo, como son los trabajadores de limpieza, seguridad, algunos puestos de producción, personal de mantenimiento o reparación, etc.
- Trabajadores que realizan sus funciones laborales mediante teletrabajo, y por tanto, trabajan en un lugar diferente al de su oficina.

#### Trabajadores “móviles” que se desplazan para realizar sus funciones:

- Conductores y chóferes.
- En la construcción, en plantas de instalación, trabajos de mantenimiento y limpieza, reparaciones eléctricas, reparaciones de ascensores, pintura y decoración, mantenimiento de vehículos, etc.
- Trabajos de agricultura y forestales
- Trabajadores de servicios: cobradores, carteros, trabajadores sociales, asistentes y cuidadores del hogar, enfermeros a domicilio, trabajadores de control de plagas, conductores, ingenieros, arquitectos, agentes inmobiliarios, comerciales, y profesionales similares que visitan tanto centros de carácter comercial como doméstico, u obras en construcción.

## ¿Cuales son las Obligaciones de la Empresa?

La Ley establece que, el empresario deberá garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo. Por tanto, sigue siendo responsabilidad del empresario la seguridad de un trabajador en solitario, trabajando lejos, aislado o en otro entorno de trabajo.

### ¿Cómo debe garantizar el empresario la seguridad de un trabajador en solitario?

El empresario debe garantizar el establecimiento de condiciones seguras de trabajo para trabajadores en solitario, no debe ser diferente de la organización de la seguridad del resto de trabajadores. El empresario necesita conocer la ley y los estándares que aplican a su actividad empresarial. Por tanto, el empresario debe:

- Identificar los peligros en el trabajo.
- Evaluar los riesgos que suponen.
- Diseñar e implementar un plan de seguridad en el trabajo para asegurar que los riesgos son eliminados o controlados.
- Dotar de los medios materiales necesarios al trabajador para asegurar la rápida respuesta de los servicios de emergencias en caso de necesidad.
- Un empresario no debe pedirle a una persona que trabaje en solitario, a menos que:
  - Se hayan realizado cursos de formación por todos los trabajadores implicados en los trabajos en solitario.
  - Se hayan diseñado planes de prevención de riesgos en esas condiciones de trabajo.

En este punto hay que recordar que existen algunos trabajos que deben ser realizados en compañía, es decir, por al menos dos personas, una realizando el trabajo y la otra supervisando. Por lo que NO deben realizarse nunca por trabajadores aislados:

- Trabajar en o cerca de conductores de baja tensión.
- Trabajos que impliquen la entrada en espacios confinados (como un tanque de almacenaje o una zanja)
- Trabajar en una escalera que requiere un punto de apoyo.
- Personas jóvenes que trabajen con maquinaria reconocida como peligrosa, deberán trabajar bajo la supervisión de gente experta en su uso.
- También existen otras especificaciones de obligado cumplimiento que impiden realizar un trabajo en solitario cuando hay riesgos evidentes (como, por ejemplo, en la supervisión de vehículos que transportan ciertos explosivos).

Además, es preciso destacar que cuando un trabajador se desplace a un nuevo centro de trabajo para desarrollar sus funciones, deberá ser informado por el empresario para el que debe trabajar sobre los riesgos a los que se enfrentará.

### Cómo identificar los peligros y riesgos asociados al trabajo en solitario

Los posibles peligros y riesgos a los que pueden estar sometidos los trabajadores en la realización de tareas en solitario se pueden dividir en tres grupos: riesgos de seguridad, riesgos de origen psicosocial y riesgos de violencia en el trabajo refiriéndonos a aquellos a los que pueda existir una exposición a situaciones violentas.

Antes de desempeñar el trabajo el empresario deberá valorar si es factible realizar el trabajo en solitario o es necesario desempeñarlo junto a otro compañero. Para ello se deberá realizar un análisis del puesto de trabajo que descarte la opción mencionada y que haga viable la realización del trabajo en solitario.

Además, se tendrán que valorar los posibles protocolos de intervención en casos de daños a la salud del trabajador, posibles riesgos de seguridad, violencia en el trabajo y favorecer la comunicación para evitar el afloramiento de riesgos de origen psicosocial que puedan afectar al trabajador en el desempeño de sus funciones. En caso de que sea viable que el trabajador realice trabajos en solitario, se tendrá que prestar especial atención a la planificación del trabajo (turnos, maquinaria lugares de trabajo, exposición a situaciones violentas, etc.)

#### 1. ¿Cómo identificamos los riesgos en seguridad?

Cuando el trabajador se somete a una situación de aislamiento y desempeña su trabajo en solitario, en caso de estar expuesto a una situación de riesgo o peligro, los daños sufridos por el trabajador se pueden ver agravados debido a la falta de supervisión o compañía del trabajador.

Nos podemos encontrar con situaciones en las que el trabajador vea mermada su salud por circunstancias, incluso, ajenas al trabajo. Es en estas situaciones cuando es necesaria una actuación inmediata para socorrer al trabajador afectado. En ausencia de una rápida intervención el trabajador, generalmente, verá afectada su salud en mayor medida que en los puestos donde una persona trabaja acompañada o bajo supervisión.

Cuando se trabaja en solitario si la intervención es deficiente o incluso no se llega a tiempo, el trabajo en solitario supone un incremento de riesgo. Por tanto, es necesario valorar aquellos riesgos, tales

como los existentes en los lugares de trabajo, el estado de la maquinaria, útiles, herramientas, etc, que supongan un incremento de riesgo para el trabajador por el mero hecho de trabajar en situación de aislamiento.

## 2. ¿Cómo identificamos los riesgos psicosociales?

En situaciones de trabajo en solitario nos podemos encontrar con una carga psicológica que se puede manifestar con un sentimiento de aislamiento y ansiedad. Puede ocurrir que las personas que trabajan en situación de aislamiento tengan episodios de fatiga física e intelectual derivada de la situación de soledad a la que se ven sometidas, pudiendo desembocar en situaciones de estrés, añadiendo un riesgo mas a los ya existentes.

Los principales riesgos psicosociales que pueden producir el trabajo en solitario son:

- Alteraciones de las conductas del trabajador, lo que puede provocar cierto desequilibrio emocional.
- Estrés, debido a la ausencia de otros trabajadores y por la realización de trabajos monótonos, lo que puede producir automatismo y en consecuencia, un menor control de los riesgos e incluso alterando la percepción del tiempo.
- Necesidad de recurrir a la experiencia propia del trabajador debido a la ausencia de formación e información, pudiendo reaccionar de forma equivocada ante una situación crítica.

## 3. ¿Cómo identificamos los riesgos de violencia en el trabajo?

Existen otros factores de riesgo que también deberían ser tenidos en cuenta por el empresario a la hora de designar y evaluar los trabajos en solitario. En algunos sectores, como en el de seguridad privada o en aquellos relacionados con comercio, es posible que los trabajadores en solitario deban enfrentarse a situaciones de violencia (atracos, encontronazos con personas violentas, etc.).

Por otro lado, otro factor a tener en cuenta por el empresario es la presencia de mujeres trabajando solas. Esta situación se puede producir, a modo de ejemplo, en los sectores de servicio doméstico, comerciales, ventas a domicilio, taquilleras e incluso trabajadoras del sector comercio.

Por las especiales connotaciones de ambos factores de riesgo, se ha considerado necesario tratarlos de forma separada en los siguientes puntos:

3.1. La amenaza de la violencia mientras se trabaja en solitario.

Los empresarios tienen la responsabilidad legal de prevenir ataques violentos contra sus empleados de acuerdo con las normas de seguridad e higiene en el trabajo. Los empresarios deberán desarrollar políticas para abordar el problema de la violencia en el trabajo a través de la evaluación y planificación de riesgos laborales, que identifique la particularidad de que el trabajo se realiza en solitario y el incremento de riesgos que esta situación puede conllevar, así como a través de los protocolos de actuación contra la violencia en el ámbito laboral y la formación e información de los trabajadores, teniendo en cuenta la circunstancia de que los trabajadores realizan sus funciones en solitario.

3.2. Mujeres trabajando solas.

Como ya comentamos anteriormente, muchas mujeres trabajan solas y pueden enfrentarse a riesgos de asalto violento, así como a situaciones de acoso sexual, con o sin violencia.

Cuando se den estas circunstancias se deberá identificar a través de la evaluación y planificación de riesgos la existencia o no, de riesgo para la trabajadora de situaciones violentas en su puesto de trabajo, incluyendo el acoso sexual. Una vez identificados los riesgos el empresario deberá tomar las medidas preventivas oportunas (estableciendo la necesidad de que el trabajo se realice acompañado, a través de la formación e información, medios adecuados de supervisión, medios de comunicación, etc).

### ¿Qué medidas preventivas se deben adoptar?

#### 1. Medidas relacionadas con la seguridad

Se incluyen aquí los riesgos relacionados con los lugares de trabajo, el estado de la maquinaria, las herramientas, los útiles, etc. Se entiende que los elementos anteriormente mencionados están debidamente identificados y se han adoptado las medidas preventivas necesarias, haciendo solo hincapié en aquellos aspectos más determinantes para evitar daños en la salud de personas que deban trabajar solas.

- Actividades consideradas de alto riesgo: Tales como trabajos en espacios confinados, peligro por riesgo eléctrico, trabajos en atmósferas explosivas, y/o con riesgo de incendio deben de aplicarse los protocolos de seguridad e intervención para reducir el riesgo al máximo.
- Almacenamiento de productos: Controlar el almacenamiento de productos en zonas seguras que no acarreen un peligro para la seguridad del trabajador que desarrolla sus tareas en solitario. Establecer lugares de acceso restringido o que el almacenamiento de los productos reúna todas las condiciones de seguridad para evitar un posible accidente.
- Elementos móviles: Se deberá evitar en la medida de lo posible el acceso de los trabajadores en situación de aislamiento a las zonas donde haya maquinaria móvil.
- Elementos fijos: Se deberá comprobar que las máquinas fijas o inmóviles dispongan de los dispositivos y anclajes de seguridad necesarios, así como el correcto funcionamiento del dispositivo de parada de emergencia
- Iluminación de las zonas de trabajo: Se debe valorar la iluminación de los lugares de trabajo ya que una mala iluminación puede provocar un mayor sentimiento de soledad. Se deben evitar posibles deslumbramientos, así como problemas en la visibilidad, ya que estos factores pueden provocar un mayor impacto psicológico en el trabajador y aumentar los riesgos a los que pueda estar expuesto.
- Lugares de Trabajo: En las zonas de trabajo donde el operario se encuentre en situación de aislamiento se deberá tener en cuenta los posibles riesgos de caída en altura y caídas al mismo nivel. Así como determinar cuales son las zonas seguras de acceso y evitar aquellas que supongan un peligro para la integridad del trabajador.
- Nivel sonoro: Un factor importante a tener en cuenta es el nivel de ruido existente. Un alto nivel de ruido puede imposibilitar al trabajador la escucha de alguna anomalía en el desarrollo de su trabajo, así como a la hora de percibir los distintos sonidos a los que debe atender la persona que trabaja sola.
- Equipos de trabajo: Se debe tener en cuenta que los equipos de trabajo reúnen todos los elementos de seguridad necesarios y que el operario realiza sus tareas con todas las garantías para su seguridad y salud.

## 2. Medidas de carácter psicosocial

Como consecuencia de la evaluación llevada a cabo y siguiendo pautas de control de riesgos se deben plantear una serie de acciones preventivas necesarias para reducir la presencia de los factores de riesgos

psicosociales y minimizar los efectos negativos en la salud por la exposición a trabajos en situación de aislamiento.

Para aquellos factores de riesgos que no se puedan eliminar y que originen un peligro, se tendrá que definir una serie de actuaciones de gestión y prevención de riesgos psicosociales, teniendo en cuenta que nos encontramos ante trabajadores que realizan sus funciones en solitario.

Estas acciones deben de elaborarse con una perspectiva global de las necesidades existentes en la organización y plantear a través de la planificación de la actividad preventiva las acciones para eliminar los riesgos y el orden de prioridad.

Las medidas preventivas que se deberán implantar son:

- **Carga física y Psicológica en el trabajo:** Es fundamental aplicar medidas técnicas y organizativas que eliminen la carga de trabajo ya que debido a las características de este puede producirse un incremento de los factores de riesgo.
- **Condiciones del trabajador:** Para desempeñar este trabajo tendrá que conocer la tarea, estar cualificado para desempeñar dichas funciones, tener experiencia en puestos similares y conocimiento de los equipos de trabajo que vaya a usar. También se debe valorar la capacidad de adaptación a este tipo de trabajo desde un punto de vista físico, así como el estado de salud psicológica que le permita adaptarse a situaciones adversas mientras trabaje en condiciones de aislamiento.
- **Vínculos:** Deben de fomentarse las relaciones interpersonales entre los trabajadores que ocupen los mismos puestos de trabajo y que desarrollen su actividad en el mismo turno. Se recomienda que se fomenten unas relaciones cordiales entre los mandos y la persona que realizan trabajos de soledad.
- **Formación e Información:** Se deberá proporcionar información sobre el puesto y los factores de riesgos psicosociales derivados de la actividad. La formación que reciban los trabajadores deberá de adaptarse a las funciones y características físicas y psicológicas del trabajador y tendrán en cuenta las condiciones propias del puesto.

### 3. Medidas de Riesgos de Violencia

La mejor forma de actuar en este sentido es que empresarios y empleados trabajen juntos para decidir qué hacer en estas situaciones. Se proponen siete puntos para elaborar un plan:

-Averiguar si hay un problema.



- Registrar todos los incidentes.
- Clasificar todos los incidentes.
- Búsqueda de las medidas preventivas.
- Decidir qué hacer.
- Poner en práctica las medidas preventivas.
- Comprobar que esas medidas son eficaces.

### 3.1 Medidas para la amenaza de violencia laboral

Durante el curso de su trabajo, los trabajadores en solitario están claramente en riesgo, sobre todo si manipulan o tienen acceso al dinero de caja, en los sectores de comercio o transporte (trabajadores de las taquillas), así como en los sectores de seguridad privada, debiendo ser considerado también el riesgo de que una persona con intenciones violentas o criminales pudiera descubrir la dirección de casa del empleado.

Todos los empresarios deben desarrollar políticas de prevención de la violencia contra el personal, consultando a los delegados de prevención de riesgos laborales en esta materia. Se deberán realizar procedimientos claros para la notificación de incidentes, incluyendo los cuasi accidentes y situaciones sospechosas, así como la formación e instrucciones precisas para todos los empleados que puedan estar expuestos a este riesgo.

Estas políticas deben incluir disposiciones que establezcan servicios de atención a largo plazo para hacer frente a las consecuencias de la posible violencia en el lugar de trabajo.

### 3.2 Medidas para las mujeres que trabajan solas

Estos riesgos deben ser cuidadosamente evaluados por el empresario quien debe introducir las medidas necesarias para minimizar la posibilidad de asalto o acoso sexual. Estas podrían incluir capacitación especial y/o la provisión de equipos especiales, así como la necesidad de mantener un contacto regular con las mujeres que trabajan en solitario.

Cuando las mujeres viajen solas en el curso de su trabajo, los empresarios deben garantizar que han sido capacitadas en las precauciones generales que deben adoptar al utilizar transporte público y estacionamientos. En algunos casos puede ser necesaria la instalación de un teléfono para automóvil o un dispositivo de emergencia específico.

Las mujeres no deben ser obligadas a exponerse a riesgos durante el curso de su trabajo, por ello el empresario debe aconsejarles usar los medios de transporte más seguros, así como los métodos de trabajo más seguros. Por ejemplo, en caso de ser necesario en aras de garantizar la seguridad, el empresario debe aconsejar el uso de taxis a costa de la empresa por parte de las empleadas.

### ¿Qué actuaciones se deben llevar a cabo en casos de emergencia o primeros auxilios?

Se deberán realizar protocolos de actuación en caso de emergencia o primeros auxilios aplicados de manera específica para los trabajos en solitario. Estos protocolos deberán tener en cuenta una asistencia e intervención rápida y eficaz, considerando los plazos máximos concedidos para prestar los primeros auxilios en función de los probables daños sufridos por los trabajadores que prestan sus servicios en solitario.

En la TABLA DE TIEMPOS (Anexo I) se especifican los plazos máximos para prestar primeros auxilios en caso de que ocurra algún accidente y en la TABLA DE MEDIDAS DE SEGURIDAD (Anexo II) se establecen las medidas a implementar en función del tipo de trabajo.

Las medidas e informaciones tratadas en las tablas anteriores deberán ayudar a perfilar un plan para garantizar los medios de asistencia y ayuda inmediata a los trabajadores en solitario. Tres son los aspectos que se deben tratar en el plan: el contacto personal, los medios técnicos de alarma y la disponibilidad de socorro inmediato (interno y externo).

- Atención en caso de emergencia: Es fundamental que el trabajador tenga un sistema de atención directa en caso de que pueda producirse una emergencia o un accidente mientras realiza su trabajo en condiciones de soledad.
- Sistemas de aviso de emergencia: realizar sistemas de aviso como los dispositivos de pérdida de verticalidad o de pérdida de movimiento para comunicar una posible situación de emergencia que pueda estar sufriendo el trabajador.
- Comunicación personal: establecer sistemas de comunicación inmediata por vía telefónica, alarma, etc., para que pueda comunicar cualquier anomalía que detecte en el ámbito laboral o para comunicar cualquier situación de peligro en la que pueda verse implicado.

### ¿En qué consiste el control y supervisión de las personas que trabajan solas?

Debido a las especiales características del trabajo en solitario, se manifiesta una clara necesidad de controlar y supervisar a las personas que trabajan solas para garantizar su seguridad.

La normativa de prevención de riesgos laborales establece la figura del recurso preventivo, para realizar labores de supervisión y control en los centros de trabajo. Será necesaria la presencia en el centro de trabajo de los recursos preventivos, cualquiera que sea la modalidad de organización de dichos recursos, en los siguientes casos:

1. Cuando los riesgos puedan verse agravados o modificados en el desarrollo del proceso o la actividad, por la concurrencia de operaciones diversas que se desarrollan sucesiva o simultáneamente y que hagan preciso el control de la correcta aplicación de los métodos de trabajo.
2. Cuando se realicen actividades o procesos que reglamentariamente sean considerados como peligrosos o con riesgos especiales.
3. Cuando la necesidad de dicha presencia sea requerida por la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, si las circunstancias del caso así lo exigieran debido a las condiciones de trabajo detectadas.

Como ampliación a lo anterior, hablaremos de aquellos casos en que son necesarios recursos preventivos debido a que las actividades o procesos que se realicen son reglamentariamente considerados como peligrosos:

1. Trabajos con riesgos especialmente graves de caída desde altura, por las particulares características de la actividad desarrollada, los procedimientos aplicados, o el entorno del puesto de trabajo.
2. Trabajos con riesgo de sepultamiento o hundimiento.
3. Actividades en las que se utilicen máquinas que carezcan de declaración CE de conformidad por ser su fecha de comercialización anterior a la exigencia de tal declaración con carácter obligatorio, que sean del mismo tipo que aquellas para las que la normativa sobre comercialización de máquinas requiere la intervención de un organismo notificado en el procedimiento de certificación, cuando la protección del trabajador no esté suficientemente garantizada no obstante haberse adoptado las medidas reglamentarias de aplicación.
4. Trabajos en espacios confinados. A estos efectos, se entiende por espacio confinado el recinto con aberturas limitadas de entrada y salida y ventilación natural desfavorable, en el que pueden acumularse contaminantes tóxicos o inflamables o puede haber una atmósfera deficiente en oxígeno, y que no está concebido para su ocupación continuada por los trabajadores.

5. Trabajos con riesgo de ahogamiento por inmersión, salvo los trabajos en inmersión con equipo subacuático.

Por tanto y tal y como se comentó al principio de esta guía, este tipo de trabajos nunca deberían considerarse como trabajos en solitario, pues siempre debe haber un recurso preventivo presente mientras se desarrollan.

En todos los demás casos de trabajos en solitario, es importante garantizar una supervisión adecuada, ya que puede ayudar a asegurar que los trabajadores entiendan los riesgos relacionados con su trabajo y que tomen las precauciones de seguridad necesarias mientras trabajan en solitario. Los supervisores también pueden proporcionar orientación sobre como actuar en situaciones de incertidumbre.

Es conveniente que se realicen visitas periódicas a las instalaciones donde hay trabajadores aislados y desarrollar debates sobre los temas de salud y seguridad que surjan.

Puede ser necesario que los trabajadores vayan acompañados al principio a su lugar de trabajo, sobre todo cuando:

1. Se trata de nuevos empleados.
2. Que estén formándose en ese puesto.
3. Que tengan que realizar un trabajo que presente riesgos especiales.
4. Que tengan que ocuparse de situaciones especiales.

El nivel de supervisión necesario es una decisión del empresario y debe estar basada en los resultados de la evaluación de riesgos. Cuanto mayor es el riesgo, mayor es el nivel de supervisión requerida. No se debe dejar a la elección de los trabajadores si quieren recibir ayuda en este sentido.

Se deberán poner en marcha procedimientos para controlar a los trabajadores en solitario para garantizar que siguen trabajando en condiciones seguras. Estos pueden incluir:

- Visitas periódicas para supervisar a las personas que trabajan en solitario.
- Contactos periódicos entre el trabajador en solitario y el supervisor utilizando dispositivos de seguridad adecuados.
- Uso de dispositivos automáticos de alarma que funcionen si determinadas señales por parte del trabajador en solitario no son recibidas periódicamente.

- Uso de otros dispositivos destinados a dar la alarma en el caso de una emergencia y que se accionen manual o automáticamente por la ausencia de actividad.
- Hay que comprobar que el trabajador solitario regresó a su base o a su casa después de la finalización de una tarea.

En todas las situaciones anteriormente descritas debe haber una provisión de medios adecuados para garantizar que, en caso de necesidad, el trabajador en solitario pueda iniciar el contacto con sus supervisores o compañeros. Estos medios deberán garantizar el establecimiento de contacto con el trabajador en solitario en cualquier momento.

---

**Cuanto mayor sea el riesgo al que se enfrente un trabajador en solitario, mayor deberá ser el grado de supervisión por parte de su empresario.**

**El empresario nunca debe dejar al trabajador que decida por él si debe ser supervisado o no.**

---

#### Principales preguntas para identificar los riesgos que entraña el trabajo en solitario

De forma general, el empresario debería hacerse las siguientes preguntas para identificar los posibles peligros del trabajo en solitario:

- ¿Pueden los riesgos que conlleva el trabajo en solitario ser manejados por una sola persona?, esta es la primera y más importante pregunta que el empresario debe responder, pues, ante todo, siempre que sea posible, se deberá evitar que la persona realice trabajos en solitario.

#### 1. Riesgos del trabajo

- ¿El trabajo a desarrollar implica riesgos especiales para los trabajadores en solitario, como por ejemplo la utilización de máquinas peligrosas (montacargas, etc.), atmósferas con vapores químicos, riesgos de incendio, etc.?
- ¿Existen detectores automáticos de fuego y sistemas de extinción automáticos?
- ¿Existe una forma segura de entrar y salir para un solo trabajador? ¿Se ha estudiado la inclusión de sistemas informáticos que identifiquen al trabajador en la entrada? ¿Se puede acceder de forma segura con cualquier herramienta de trabajo temporal que sea necesaria, tales como escaleras portátiles, y ser manejadas con seguridad por una sola persona? Por ejemplo, en el caso de un trabajador que realice trabajos en una cámara frigorífica, ¿hay sistemas antiatrapamiento o de aviso desde el interior de la cámara?

- ¿Pueden todas las instalaciones, las sustancias y los bienes involucrados en el trabajo ser manejados de forma segura a cargo de una sola persona? Hay que considerar si el trabajo implica levantar objetos demasiado grandes para una persona o si se necesita más de una persona para operar los controles esenciales para garantizar un funcionamiento seguro de los equipos.
- Si los equipos de uso temporal, tales como escaleras o caballetes pueden ser usados con seguridad por una sola persona, ¿qué pasaría si los trabajadores se caen?
- ¿Pueden todas las instalaciones, equipos y sustancias utilizadas, ser usadas de forma segura por una sola persona? En particular, ¿puede una sola persona operar de manera segura controles esenciales incluyendo dispositivos de parada de emergencia de los equipos usados?
- ¿El trabajo implica la elevación y manipulación de cargas que son demasiado pesadas o difíciles de manejar para una sola persona?
- ¿El trabajo implica el manejo de dinero en efectivo/contacto con el público donde existe un mayor riesgo de violencia? ¿Hay riesgo de violencia en el trabajo en solitario? (por ejemplo, es conveniente preguntarnos si se mantiene dinero en efectivo en las instalaciones, ¿hay probabilidades de entrar en contacto con personas que puedan llegar a ser violentas?, ¿hay contacto con personas cuyo acceso no puede ser cuidadosamente controlado?)
- ¿Existen problemas particulares del lugar de trabajo, lo que podría dar lugar a un accidente, por ejemplo, suelos resbaladizos, mala iluminación, etc.?
- ¿Las exigencias físicas y mentales para el trabajador en solitario se encuentran dentro de unos límites razonables?, por ejemplo, no se espera que trabaje en demasiadas líneas de producción o que controle demasiados procesos a la vez.
- ¿Están las mujeres especialmente en riesgo si trabajan solas?
- ¿Están los trabajadores jóvenes, especialmente en situación de riesgo si trabajan solos?
- ¿Se ha tenido en cuenta el estado físico y la historia médica de la persona a la hora de designarla para realizar un trabajo en solitario?
  
- ¿Cuál es la duración del turno de trabajo?
- ¿Se ha tenido en cuenta la seguridad en el transporte desde y hacia el lugar de trabajo?

## 2. Situaciones de emergencia

- ¿Se han tenido en cuenta las situaciones previsibles de emergencia como, por ejemplo: incendios, enfermedades, accidentes, fallo de los equipos, ¿etc.?

- ¿Los trabajadores en solitario tienen acceso a primeros auxilios? ¿es necesario que los trabajadores móviles lleven un botiquín de primeros auxilios?
- ¿Pueden los trabajadores en solitario oír la alarma de evacuación si suena? ¿Hay procedimientos precisos para que se apague y el trabajador pueda escapar del lugar con seguridad? ¿Existen mecanismos para asegurarse de que los trabajadores en solitario han sido evacuados a salvo en caso de emergencia?
- ¿Se comprueba que los trabajadores en solitario están en condiciones de trabajar por su cuenta? ¿Tienen alguna enfermedad (epilepsia, etc.) que podría aumentar los riesgos?
- ¿Qué pasaría si un trabajador en solitario cayera enfermo o colapsara durante su trabajo?
- Cuando personas externas a la empresa, relacionadas con el mantenimiento o la reparación de equipos están haciendo trabajos no rutinarios de reparación, ¿Se toman precauciones adicionales para asegurarse de que el equipo está aislado y que personal de mantenimiento y otros trabajadores no tienen riesgos adicionales?
- ¿Se han puesto en marcha sistemas de notificación de los problemas que le pudieran acontecer al trabajador en su puesto de trabajo?

### 3. Formación

- ¿Han sido establecidos procedimientos claros para identificar qué trabajo se pueden hacer en solitario y cuales no? ¿Están los trabajadores en solitario informados acerca de cuándo deben dejar de trabajar y buscar ayuda?
- ¿Estos procedimientos se extienden a las circunstancias previsibles que se pueden dar en el puesto de trabajo, por ejemplo, rotura de maquinaria, obstrucción de una línea?
- ¿Los trabajadores en solitario han recibido capacitación especial para asegurarse de que entienden lo que se espera de ellos cuando trabajan solos?
- ¿La formación incluía cómo ponerse en contacto con los servicios de asistencia o emergencia en caso de necesitarla?
- ¿Existe un sistema para vigilar que la formación ha sido eficaz y el trabajador sabe cómo responder a su trabajo tanto en situaciones normales como en emergencias previsibles?
- Si el trabajador en solitario cuenta con equipos especializados, tales como dispositivos de alarma en casos de emergencia, ¿se les da capacitación en su uso?
- ¿Se ha dado formación adecuada para afrontar emergencias en situaciones inusuales relacionadas con la violencia (atracos)?

#### 4. Supervisión

- ¿Qué nivel y tipo de supervisión es necesario?
- ¿Existe un sistema para la supervisión periódica de los trabajadores en solitario, por ejemplo, inspecciones visuales por parte del supervisor, a intervalos regulares, o el contacto regular, por teléfono o radio en caso de que el dispositivo de alerta automática no reciba señales específicas periódicas por parte del trabajador en solitario?
- En caso de necesidad, ¿el trabajador en solitario tiene a su disposición una alarma que puede utilizar para pedir ayuda?
- ¿Existe la posibilidad de que en el centro de trabajo exista una alarma que se active en ausencia de actividad por parte del trabajador en solitario?
- ¿El personal que se espera que respondan a las alarmas dadas por los trabajadores en solitario está debidamente capacitado para la pronta respuesta a estas situaciones?
- Para el personal que trabaja fuera del lugar de trabajo, ¿hay un itinerario de su ruta prevista, se cuenta con un sistema para que llamen a intervalos regulares o al menos al final de su turno? ¿están provistos de radios, teléfonos móviles u otros sistemas para que puedan comunicarse con su base en caso de emergencia?

#### 5. Bienestar

- ¿Los trabajadores solitarios tienen acceso a instalaciones sanitarias y de aseo?
- ¿Existen mecanismos para asegurarse de que tienen acceso a los períodos de descanso / pausas cuando lo necesitan?
- ¿Tienen acceso al mismo tipo de instalaciones de comedor o descansos para comer que los demás trabajadores?



## TABLA DE TIEMPOS DE RESPUESTA

PLAZO MÁXIMO APROXIMADO CONCEDIDO PARA LOS PRIMEROS AUXILIOS	HERIDA PROBABLE O SITUACIÓN CRÍTICA	ESTADO DEL ACCIDENTADO Y TIPO DE MEDIDA NECESARIA
<b>DE CERO A ALGUNOS MINUTOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Riesgos de asfixia (respiración dificultada por la posición del cuerpo) después de pérdida del conocimiento como consecuencia, por ejemplo, de la acción de productos químicos o de un golpe en la cabeza que haya producido conmoción o lesión cerebral.</li> <li>2. Riesgo de asfixia por estar sometido a una presión sobre el pecho. Por ejemplo, en el caso de sepultamiento, de basculamiento de una placa en posición vertical o de una carga, o de aprisionamiento del tórax.</li> <li>3. Shock circulatorio, síncope, déficit respiratorio como consecuencia de electrocución (son necesarias la asistencia respiratoria inmediata y el masaje cardíaco)</li> <li>4. Riesgo de asfixia por falta de oxígeno. Por ejemplo, en caso de fuga de gases o por materia orgánica en descomposición.</li> <li>5. Hemorragia a nivel de una arteria importante. Por ejemplo, herida por corte de la parte superior del brazo, en el muslo o en la garganta.</li> </ol>	<p>La persona no puede moverse ni tiene iniciativa. Si la tuviera sería por un plazo muy corto de tiempo.</p> <p>El trabajo no puede ser realizado por una persona sola (Medida A).</p> <p>Las Medidas B y C podrían resultar demasiado lentas para garantizar la ayuda en el tiempo deseado. Valorar los tiempos de respuesta para equipos de vigilancia.</p>
<b>HASTA 15 MINUTOS</b>	Hemorragias internas debidas a lesiones abdominales (desgarro del hígado-bazo) o torácicas causadas por un objeto no puntiagudo como consecuencia, por ejemplo, de la caída de un objeto o de una parte del material almacenado.	<p>La persona no puede moverse y, es posible que tenga una capacidad restringida de iniciativa.</p> <p>Vigilancia constante con dispositivos de alarma (<b>Medida B</b>).</p> <p>Esta medida solo es eficaz cuando la persona a alertar no se encuentra demasiado lejos del puesto de trabajo.</p>
<b>HASTA 30 MINUTOS</b>	Fractura de la pelvis o fractura de la columna vertebral, tras una caída.	<p>La persona no puede moverse y, es posible que tenga una capacidad restringida de iniciativa.</p> <p>Vigilancia constante con dispositivos de alarma. (Medida B).</p> <p>Esta medida solo es eficaz cuando la persona a alertar no se encuentra demasiado lejos del puesto de trabajo.</p>
<b>HASTA UNA HORA</b>	Fractura del fémur como consecuencia, por ejemplo, de un golpe por un objeto movido mecánicamente.	<p>La persona no puede moverse pero puede tener iniciativa.</p> <p>Vigilancia constante con dispositivos de alarma. (Medida B).</p> <p>Esta medida solo es eficaz cuando la persona a alertar no se encuentra demasiado lejos del puesto de trabajo.</p> <p>Eventualmente la medida D, ya que permanece capaz de iniciativa después de la herida, siempre que la persona que trabaja sola porte un dispositivo que le permita solicitar ayuda.</p>
<b>HASTA DOS HORAS</b>	Herida grave en los dedos o en la mano como consecuencia, por ejemplo, del contacto con útiles de rotación rápida.	<p>La persona puede moverse y tener iniciativa.</p> <p>La persona trabajando sola puede pedir ayuda. (Medida D)</p>
<b>HASTA CUATRO HORAS</b>	Fractura abierta de la pierna o del brazo. Por ejemplo, como consecuencia de una caída en una escalera.	<p>La persona puede tener iniciativa pero, en caso de fractura de la pierna, su movilidad está restringida.</p> <p>Vigilancia periódica: (Medida C).</p> <p>Eventualmente Medida D si la persona que trabaja sola tiene un equipo que le permite a ella misma solicitar la ayuda.</p>
<b>HASTA OCHO HORAS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fractura de la pierna o del brazo, fracturas de las articulaciones de la mano o del pie.</li> <li>2. Luxaciones.</li> <li>3. Fracturas de costillas, heridas del cuero cabelludo, por ejemplo, tras una caída sobre un terreno liso que presente lugares en que se pueda resbalar o tropezar.</li> </ol>	<p>La persona puede tener iniciativa pero, en caso de fractura de la pierna, su movilidad está restringida.</p> <p>Vigilancia periódica: (<b>Medida C</b>).</p> <p>Eventualmente <b>Medida D</b> si la persona que trabaja sola tiene un equipo que le permite a ella misma llamar en solicitud de ayuda.</p>
<b>HASTA 24 HORAS</b>	Esguinces, contusiones en las extremidades, magulladuras, por ejemplo, a causa de un paso en falso o por golpes o atrapamientos por elementos mecánicos de velocidad de desplazamiento lenta.	<p>La persona puede moverse y tener iniciativa.</p> <p><b>Medida D.</b> La persona que trabaja sola puede solicitar la ayuda por sus propios medios gracias a su relación con el exterior.</p>

\* Fuente: Opúsculo redactado por la Caja Nacional Suiza de Accidentes del Trabajo y publicado en sus " Cahiers Suisses de la sécurité au Travail" con el número 150.

## Medidas de Seguridad a adoptar en función del tipo de trabajo

En esta tabla se determinan las medidas de prevención que se deben adoptar en función de los tipos de trabajo que se realicen.

MEDIDA	MEDIDAS DE SEGURIDAD	EJEMPLOS DE TIPOS DE TRABAJO
<b>A</b>	<p>El trabajo no puede ser realizado por una persona sola, ya que los daños derivados del riesgo exigen una ayuda inmediata.</p> <p>Se debe evaluar exhaustivamente la eficacia en la respuesta del centro de control en caso de querer utilizar dispositivos de alarma automáticos, que deben configurarse para lanzamiento casi inmediato de las alarmas (Pérdida de verticalidad, impacto, falta de movimiento, etc.)</p>	<p>Trabajos en máquinas con riesgo de atrapamiento, cortes o golpes.</p> <p>Trabajos de instalación, mantenimiento o limpieza en máquinas, instalaciones o espacios peligrosos.</p> <p>Trabajos en zona de peligro habitualmente inaccesible y, por ello, no protegidos.</p> <p>Trabajos forestales con peligros especiales: con máquinas, abatido de árboles, corte de ramas, desplazamiento de la madera,</p> <p>Trabajos en lugares con pendiente grande.</p> <p>Trabajos con productos que pueden producir la pérdida de conocimiento como consecuencia, de vértigo, de intoxicación o de ausencia de oxígeno.</p> <p>Trabajos en instalaciones eléctricas.</p> <p>Trabajos en el interior de depósitos. Trabajos en silos.</p> <p>Trabajos en el interior de máquinas. Trabajos de demolición.</p> <p>Trabajos con aire comprimido y trabajos de inmersión.</p> <p>Trabajos subterráneos en capas rocosas que desprendan gases.</p> <p>Trabajos sobre instalaciones y vías férreas.</p>
<b>B</b>	<p>Vigilancia a través de un dispositivo de alarma.</p>	<p>Trabajos de transporte y de depósito que se ejecutan a pie, con grúas o con montacargas de manutención.</p> <p>Rondas de control en grandes superficies.</p>
<b>C</b>	<p>Vigilancia periódica a través de una segunda persona o con dispositivo de alarma.</p>	<p>Vigilancia o conductor de máquinas de fabricación o de instalaciones de producción.</p> <p>Trabajos efectuados sobre instalaciones técnicas en servicio particular, en la medida en que el riesgo es débil, por ejemplo, limpieza o engrase, por medio de productos inofensivos, de máquinas paradas.</p> <p>Trabajos de control.</p>
<b>D</b>	<p>No es necesaria la vigilancia, dado que los daños que puede sufrir la persona que trabaja sola, no le van a impedir la movilidad y la capacidad de iniciativa.</p> <p>Es necesario el uso de teléfono, alarma por cable o radio, o un sistema de vigilancia.</p>	<p>Cualquier otro trabajo de bajo riesgo de causar daños imposibilitantes al trabajador</p>