


**GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
EN LOS VIAJES DE TRABAJO****ÍNDICE**

Introducción	2
En la planificación del viaje	2
Documentación general.....	2
En los viajes al extranjero.....	2
Situación Covid-19	3
Riesgos en los viajes y desplazamientos	4
Viajes en avión	4
Viajes por mar	4
Viajes en automóvil	4
Viajes por el interior del país de destino	5
Riesgos en los viajes al extranjero	5
Vacunas	8
Riesgos psicosociales	8
¿Qué hacer en caso de incidencia en el viaje de trabajo?	8
Seguro de viaje	8
¿Cuándo y cómo utilizar el seguro de viaje?	9
¿Cómo actuar en caso de limitaciones por Covid-19?.....	10
Accidente laboral en viaje de trabajo	10
Gastos de viaje	10
Anexo I: Estados en los que tiene validez la TSE	11
Anexo II: Vacunas de interés para los viajes internacionales.....	11
Anexo III: modelo de declaración responsable	

	PRL EN LOS VIAJES DE TRABAJO		
	Doc. V-04	Fecha: marzo 2023	Página 2 de 11

Servicio de Prevención

1. INTRODUCCIÓN

Para cumplir con los objetivos y misiones de las distintas áreas de ICEX con frecuencia su personal ha de realizar viajes, tanto por el interior de España como por el extranjero. Esta circunstancia tiene diversas consecuencias que pueden afectar a la seguridad y salud del personal que viaja, destacando la exposición a entornos físicos, culturas y de seguridad no habituales y/o a las que no está acostumbrado.

Desde la perspectiva de Prevención de Riesgos Laborales, el viaje o desplazamiento por motivo laboral es una condición laboral más dentro de la dinámica de actuación de la empresa, siendo por tanto necesario aplicar las actividades y prácticas preventivas habituales con la finalidad última de preservar la seguridad y salud del personal.

Desde el Servicio de Prevención hacemos con este documento un resumen no exhaustivo de los riesgos y medidas preventivas que se han de contemplar en los viajes de trabajo. Toda aquella persona que vaya a realizar un viaje gestionado por ICEX deberá leer detenidamente esta guía, como primer paso para la planificación de su viaje, y aplicar en el mismo las recomendaciones que en ella se dan.

2. EN LA PLANIFICACIÓN DEL VIAJE

2.1. Documentación general:

- Documentación personal: DNI, pasaporte, visado, etc.
- Tarjeta sanitaria de la SS en los viajes nacionales.
- [Tarjeta Sanitaria Europea](#), si el destino es un país europeo (ver Anexo I).
- Teléfonos para actuar en caso de enfermedad, incidencia en el viaje o accidente laboral (llévalos grabados en el móvil):
 - Teléfono del seguro de viaje +34 91 211 43 43
 - Teléfono Fremap 24 horas en territorio nacional 900 61 00 61
 - Teléfono Fremap 24 horas en territorio extranjero +34 91 919 61 61
- El trabajador enviará, cumplimentada y firmada, una declaración responsable al Servicio de Prevención (prevencion.riesgoslaborales@icex.es) manifestando la comprensión de la información facilitada en el presente documento (Anexo III).

2.2. En los viajes al extranjero:


- Informarse con suficiente antelación de las [Recomendaciones oficiales de viaje para el país de destino](#) publicadas por el Ministerio de Asuntos Exteriores.
- Informarse con suficiente antelación de la [situación sanitaria del país de destino](#).
- En caso de ser necesario vacunarse contra alguna enfermedad solicitar cita con la suficiente antelación en alguno de los [Centros de Vacunación Internacional](#).

En Anexo II se relacionan las vacunas, así como detalles sobre las mismas.

- [Registro de Viajeros del Ministerio de Exteriores](#). La finalidad de este registro es que las autoridades españolas puedan, en caso de emergencia grave, contactar o localizar a los viajeros inscritos en el mismo.
- Los riesgos sanitarios asociados con los viajes son mayores para ciertos grupos, como embarazadas, minusválidos, inmunodeprimidos y aquellas personas que tienen problemas médicos previos. Si el trabajador pertenece a alguno de estos grupos y especialmente si el destino es un país en desarrollo, debe acudir previamente a consulta médica, bien a su propio médico o al Servicio Médico de ICEX para valorar si es procedente realizar el viaje.
- Medicamentos: las personas afectadas por enfermedades crónicas deben llevar consigo la medicación necesaria para todo el tiempo que dure el viaje. Todos los medicamentos, especialmente los que requieren receta, deberán llevarse guardados en el equipaje de mano dentro de sus envases originales con las etiquetas visibles. Como precaución ante pérdida o robo es aconsejable llevar la medicación por duplicado en el equipaje facturado. Por si los oficiales de aduanas y/o personal de seguridad lo solicitan, se debe llevar también informe médico traducido, al menos al inglés, sobre su situación médica y tratamiento, además de los detalles sobre la medicación (incluidos los nombres genéricos de los medicamentos o material sanitario como las jeringuillas) y las dosis prescritas. Se recomienda guardar también la información en formato electrónico.
- Llevar un pequeño botiquín a aquellos destinos donde pueda haber riesgos significativos o no sea segura la disponibilidad local de medicamentos.
- Después del viaje, poner en conocimiento del Servicio de Prevención cualquier alteración de la salud, especialmente si presentara fiebre, lesiones en la piel o diarrea, y acudir a su médico para poder establecer un diagnóstico y tratarlo cuanto antes, indicando el país al que se viajó, pues hay enfermedades tropicales que pueden manifestarse tiempo después del regreso.

2.3. Situación Covid-19

- Considerando la situación generada por la pandemia de Covid-19, en caso de viajar a otros países se recomienda:
 - No viajar en caso de presentar síntomas compatibles con Covid-19 (fiebre, dificultad respiratoria, tos, etc.).
 - Tener la pauta de vacunación completa y actualizada.
 - Informarse de los requisitos sanitarios y la situación epidemiológica del país.
 - Respetar las medidas establecidas por las autoridades sanitarias en los países de destino y tránsito.
 - Observar, como medidas preventivas generales: correcta higiene de manos, bien lavándolas o con gel hidroalcohólico; evitar las aglomeraciones; y usar mascarilla si se considera conveniente.
- Antes de iniciar el viaje: en el Servicio de Prevención podemos proporcionarte mascarillas y gel hidroalcohólico para tu viaje.
- En el caso que sea necesaria para el viaje una prueba diagnóstica tipo PCR o similar con resultado negativo para los medios de transporte, acceso a países o a eventos, será

	PRL EN LOS VIAJES DE TRABAJO		
	Servicio de Prevención	Doc. V-04	Fecha: marzo 2023

responsabilidad de la persona que viaje la realización de la prueba con la antelación requerida por las autoridades y en el centro médico de su elección. El coste será incluido en la correspondiente liquidación del viaje.

3. RIESGOS EN LOS VIAJES Y DESPLAZAMIENTOS

3.1. Viajes en avión

- Personas con enfermedades del corazón, del pulmón o anemia: existe el riesgo de no tolerar bien el reducido nivel de oxígeno (producido por la presión relativamente baja que hay en comparación con la que se tiene a nivel del mar).

- Taponamiento en los oídos.

Medida preventiva: tragar, masticar o bostezar normalmente aliviará las molestias.

- Inmovilidad, problemas circulatorios y trombosis venosa profunda (TVP) en los viajes de más de 4 horas. Los trabajadores con problemas pulmonares previos, los que tomen anticonceptivos orales, cirugía reciente o cáncer deben, previamente al viaje, valorar la conveniencia del viaje con su médico.

Medidas preventivas: llevar en el viaje ropa cómoda y holgada, realizar estiramientos en el asiento y levantarse cada 2 ó 3 horas.

- Jet lag: serie de síntomas físicos y psicológicos asociados con el cruce rápido de múltiples zonas horarias, sobre todo si el cambio es superior a 5 horas y, especialmente, en viajes en dirección al este.

Medias preventivas: procurar mantener el ritmo del país de origen si el viaje es inferior a 48 horas. Si es de mayor duración, ajustar el ciclo ingesta/vigilia/sueño en 1-2 horas al ciclo del país de destino desde 1-2 días antes del viaje; ingerir más líquidos de lo habitual y limitar el consumo de alcohol.


3.2. Viajes por mar

En general, las enfermedades que suelen presentarse a bordo son trastornos gastrointestinales y mareos. En estos casos, o en cualquier accidente que se produzca en el barco, se debe recurrir a los facultativos de abordó.

3.3. Viajes en automóvil

Medidas preventivas tanto si se utiliza el vehículo propio como si es alquilado:

- Llevar toda la documentación, tanto del vehículo como del seguro.
- Comprobar que el vehículo está en perfecto estado de funcionamiento.
- Respetar escrupulosamente las normas de tráfico.
- No consumir alcohol o sustancias que puedan influir negativamente en la conducción.
- Realizar pequeñas paradas para descansar y estirar las piernas cada 2 horas.

	PRL EN LOS VIAJES DE TRABAJO		
	Doc. V-04	Fecha: marzo 2023	Página 5 de 11

Servicio de Prevención

- No manejar el móvil durante la conducción.

3.4. Viajes por el interior del país de destino

- Se recomienda no realizar desplazamientos innecesarios en destino, especialmente a zonas remotas de países en desarrollo.
- Si el viaje de trabajo exige el desplazamiento a zonas consideradas “peligrosas”, deberá ser evaluado y autorizado con la suficiente antelación a la realización del viaje por RR.HH., teniendo conocimiento de todos los pormenores del trayecto (zona del desplazamiento, ruta, horario previsto, medio de transporte, conductor, etc.).
- Medidas a tener en cuenta siempre, especialmente en los desplazamientos en coche:
 - Evitar viajar de noche y no conducir nunca sólo.
 - Vehículos cerrados.
 - Llevar GPS, móvil cargado y depósito de combustible lleno.
 - Desconfiar de los falsos accidentes.

3.5. Riesgos en los viajes al extranjero

- **Por la situación política del destino**

En algunas ocasiones, el deterioro de la situación de seguridad y el aumento de la amenaza terrorista internacional en algunos países supone un riesgo real de que ciudadanos occidentales puedan ser objeto de un atentado o un secuestro. En estos momentos ninguna región del mundo y ningún país están a salvo de posibles actos terroristas. Es necesario seguir siempre las recomendaciones de las autoridades del destino.

En áreas políticamente inestables, con posibles conflictos armados o con unas condiciones de vida precarias, es necesario comprobar previamente las condiciones de seguridad que puedan afectar al desarrollo de la actividad en la zona. Como medidas preventivas habrá que observar:

- Respetar escrupulosamente los hábitos culturales y religiosos de la zona.
- Llevar siempre a mano varios teléfonos de contacto (compañeros, contacto en el país, embajada, consulado, Mutua de Accidentes, etc.).
- Evitar ambientes y compañías que no sean de confianza, así como lugares aislados.
- No utilizar joyas, ropa u objetos de valor y no llevar grandes sumas de dinero.
- Coger taxis únicamente en paradas autorizadas.
- Evitar conducir de noche y no viajar nunca solo. Estar vigilantes especialmente en paradas de semáforos. Aparcar en zonas iluminadas y no recoger a extraños.
- Evitar el alcohol y las drogas.
- El secuestro es un riesgo reconocido en determinados países. En ese hipotético caso, no se debe ofrecer resistencia y se mantendrán las manos donde los atacantes puedan verlas en todo momento.

➤ **Por las características medioambientales**

Las condiciones medioambientales pueden tener efectos negativos sobre la salud y el bienestar de los trabajadores, aunque se pueden minimizar adoptando las siguientes precauciones:

ALTITUD

- **Factores de riesgo:** la presencia de oxígeno disminuye a medida que aumenta la altitud. Este proceso empieza a notarse a los 1500 m y por encima de 2750 m puede aparecer el Mal de Altura (MA).
- **Efectos:** cefalea, anorexia, náuseas, insomnio y fatiga.
- **Medidas preventivas:** si hay que permanecer a más de 2750m se recomienda fraccionar el ascenso pasando una jornada en una altitud de unos 2000m; no beber alcohol durante las primeras 24h y no fumar. Solicitar asistencia médica si los síntomas persisten durante 2 días o más.

Se recomienda a los trabajadores con cardiopatías, enfermedades pulmonares y/o mayores de 50 años que antes del desplazamiento a zonas con altitud superior a 1500m lo consulten con su médico.

CALOR Y HUMEDAD

- **Factores de riesgo:** cambios repentinos de temperatura y humedad; aire caliente, seco y con polvo; suelos excesivamente húmedos.
- **Efectos:** pérdida de agua y electrolitos, golpe de calor, agotamiento, irritación e infección ocular.
- **Medidas preventivas:**
 - Uso de ropa de fibras naturales (lino o algodón), holgada y de colores claros.
 - Consumo de alimentos y bebidas con sal.

RADIACIÓN ULTRAVIOLETA

- **Factores de riesgo:** alta irradiación solar. Cuanto más próximo al ecuador se esté más alto es el valor del índice UV, siendo especialmente intensa en verano y durante las 4h alrededor del mediodía. La radiación puede penetrar en agua clara hasta 1m. Algunos medicamentos, los anticonceptivos orales, perfumes y cremas pueden causar fotosensibilización.
- **Efectos:** quemaduras en la piel, queratitis ocular aguda, urticaria solar y reacciones fototóxicas.
- **Medidas preventivas:**
 - Evitar la exposición solar durante las horas centrales del día.
 - Usar ropa de fibras naturales (lino o algodón), cubrir la cabeza, usar filtros solares de buena calidad y gafas envolventes con filtros UV.

➤ **Por infecciones y/o enfermedades**

SARS-COV-2 O COVID-19

- **Factores de riesgo:** el virus del Covid-19 o SARS-CoV-2 se transmite, principalmente, a través de secreciones respiratorias y por contacto directo.
- **Efectos:** los síntomas y efectos son muy variados, desde situaciones asintomáticas o leves hasta casos graves y/o mortales.
- **Medidas preventivas:**
 - Utilizar mascarilla si la situación lo requiere.
 - Realizar higiene de manos frecuente con agua y jabón o soluciones alcohólicas.
 - Evitar tocarse ojos, nariz y boca.
 - Usar pañuelos desechables, y al toser o estornudar cubrirse boca y nariz con un pañuelo o el codo flexionado.
 - Evitar las aglomeraciones y los espacios cerrados o mal ventilados.

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR AGUA Y ALIMENTOS

- **Factores de riesgo:** agentes infecciosos en el agua y/o alimentos contaminados.
- **Efectos:** es común la diarrea del viajero, aunque también pueden transmitirse otras enfermedades infecciosas (salmonelosis, cólera, hepatitis, etc.).
- **Medidas preventivas:**
 - Tomar todas las bebidas embotelladas, con el sello intacto y evitar los hielos. Se recomienda utilizar botellas de plástico transparentes para que la luz solar penetre e inactive los patógenos por exposición.
 - Se recomienda no ingerir verduras crudas; las carnes, pescados y mariscos deben consumirse suficientemente cocinados; evitar los alimentos mantenidos a temperatura ambiente (buffets o comida en la calle); consumir las piezas de fruta enteras y peladas por el propio consumidor; evitar helados y repostería por su fácil contaminación.

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR VECTORES

- **Factores de riesgo:** los vectores son organismos vivos que pueden transmitir patógenos infecciosos entre personas, o de animales a personas, y ocasionar enfermedades graves. Son más frecuentes en zonas tropicales y subtropicales, así como en lugares con problemas de acceso al agua potable y al saneamiento.
- **Efectos:** [ver principales enfermedades transmitidas por vectores y enfermedades que transmiten](#).
- **Medidas preventivas:**
 - Evitar el contacto con cualquier tipo de animal, incluidos los animales salvajes, cautivos o domésticos. En caso de mordeduras y/o picaduras, tratarlas inmediatamente con agua limpia y jabón o desinfectante, y buscar asistencia médica.
 - En zonas de especial exposición examinar ropa y calzado antes de ponérselos, evitar andar descalzo o con sandalias abiertas y utilizar ropa que cubra la mayor superficie corporal posible.

- Utilizar repelentes de insectos siguiendo las instrucciones del fabricante y evitando el contacto con las mucosas, ojos o labios y lavarse siempre las manos tras su aplicación. Dormir con mosquitera metida por debajo del colchón, asegurándose que no esté rasgada y mejor si está impregnada de insecticida.
- Evitar las actividades en el exterior durante la noche.

Especial atención a la **malaria o paludismo**, muy extendida en los países tropicales, pues no tiene vacuna y puede resultar grave e incluso mortal.

- Consultar con su médico antes de realizar el viaje por si receta algún medicamento y seguir todas sus indicaciones.
- Si aparecen síntomas de paludismo, como fiebre, sudoración y escalofríos, aún tomando la medicación, buscar inmediatamente atención médica.

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LA SANGRE O FLUIDOS CORPORALES

- o **Factores de riesgo:** se contagian de persona a persona por contacto directo con sangre u otros fluidos corporales infectados.
- o **Efectos:** entre otras, hepatitis B, VIH, sífilis y paludismo.
- o **Medidas preventivas:**
 - o Evitar relaciones sexuales esporádicas sin protección.
 - o Evitar el contacto con sangre y fluidos corporales de personas potencialmente infectadas.
 - o Evitar el uso de agujas y jeringuillas (incluidos acupuntura, piercing y tatuajes) potencialmente contaminadas.

3.6. Vacunas (ver Anexo II)

3.7. Riesgos psicosociales

- **Fobia a volar:** las personas que sufren ataques de pánico al volar pueden sentirse más cómodas en asiento de pasillo. No se recomienda el uso de cafeína.
- **Estrés y sensación de aislamiento:** llevar el viaje bien preparado para prevenir imprevistos; estar en contacto con los superiores/compañeros de trabajo para resolver dudas o situaciones problemáticas.
- **Adaptación al nuevo ambiente:** informarse antes del viaje de las diferencias culturales, de idioma, de comportamiento social, etc., especialmente si el viaje es de larga duración.

4. ¿QUÉ HACER EN CASO DE INCIDENCIA EN EL VIAJE DE TRABAJO?

4.1. Seguro de viaje

Con motivo de la situación internacional generada por la pandemia, ICEX ha ampliado con la compañía Diners la cobertura del seguro de viajes del personal. La póliza cubre accidentes y

asistencia en viaje, incluyendo enfermedad. Con la ampliación referida, la COVID-19 se considera enfermedad cubierta por su póliza y, en caso de contagio, se aplicarán las mismas coberturas y límites que para el resto de las enfermedades.

El desplazamiento estará cubierto por el seguro Diners siempre que se haya abonado el alojamiento y/o el transporte con la tarjeta Diners, es decir, que haya sido tramitado en el área de Viajes de ICEX.

Todas estas coberturas pueden consultarse en detalle en la documentación adjunta (Seguro de Accidente en Viaje, Seguro de Asistencia y Ampliación Covid), así como en la Intranet del ICEX.

Las coberturas referentes a enfermedad que contempla la póliza se resumen a continuación:

- Gastos médicos-quirúrgicos, farmacéuticos y de hospitalización: hasta 550.000€
- Gastos de prolongación de estancia en el hotel: hasta 1.500 € y 10 días.
- Repatriación o transporte sanitario de heridos o enfermos: Ilimitado
- Repatriación o transporte de fallecidos.
- Regreso del asegurado acompañante.
- Desplazamiento de un acompañante en caso de hospitalización.
- Estancia del acompañante desplazado: hasta 1.500€ y 10 días.
- Regreso del Asegurado por fallecimiento de un familiar no Asegurado.
- Regreso del Asegurado por hospitalización de un familiar no Asegurado.
- Prolongación de estancia en hotel de acompañante por hospitalización del Asegurado.
- Gastos de transporte para un sustituto profesional del asegurado.
- Reincorporación del Asegurado a su origen por traslado sanitario.
- Ayuda a los familiares del Asegurado hospitalizado.
- Escolta de restos mortales.
- Gastos por anulación de viaje.
- Anulación de viaje ya iniciado.

4.2. ¿Cuándo y cómo utilizar el seguro de viaje?

En caso de enfermedad, incluido Covid-19, o incidencia relativa al viaje, se deberá contactar con Diners en el teléfono **+34 91 211 43 43** y seguir sus indicaciones.

Una vez finalizado el viaje, en el caso de que existan gastos pendientes de reembolsar por Diners al viajero, este informará al Sector de Viajes, teléfono 91 3496131 o al correo Viajes@icex.es, con el fin de tramitar el oportuno reintegro.

En caso de que el incidente sea un accidente de trabajo, según se explica en el apartado 4.4, además habrá que ponerlo en conocimiento del SP (prevencion.riesgoslaborales@icex.es) en cuanto sea posible para seguir las indicaciones de la Mutua de Accidentes.

4.3. ¿Cómo actuar en caso de limitaciones por Covid-19?

- En caso de síntomas compatibles con Covid-19 ponerse en contacto con el seguro (+34 91 211 43 43) y seguir sus indicaciones.
- En caso de confirmarse la infección se aplicarían las coberturas detalladas en el punto 4.1, como con cualquier otra enfermedad.
- En caso de contacto estrecho con un caso y/o necesidad de confinamiento o cuarentena, el seguro de viaje cubriría los gastos de prolongación de estancia en el hotel según lo indicado en el punto 4.1.

4.4. Accidente laboral en viaje de trabajo

➤ ¿Cuándo es accidente de trabajo?

Cuando la incidencia sea un accidente y se produzca durante el tiempo que el trabajador está realizando las labores que han motivado el viaje, se considera accidente de trabajo "in misión". En estos casos además de contactar con el seguro de viaje Diners hay que comunicarlo también al Servicio de Prevención (prevencion.riesgoslaborales@icex.es) o a la Mutua de Accidentes Fremap.

No se considera accidente de trabajo cuando el suceso causante acontece en el tiempo de descanso, es decir, fuera del tiempo en el que el trabajador está realizando las labores que han motivado el viaje.

Tampoco se considera accidente de trabajo si durante el viaje la persona contrae el Covid-19

➤ Contactos de la Mutua de Accidentes

- Fremap asistencia 24 horas en territorio nacional: **900 61 00 61**
- Fremap asistencia 24 horas en el extranjero: **+34 91 919 61 61**


5. GASTOS DE VIAJE

Con motivo de la situación planteada por el Covid-19 podrán incluirse en la Liquidación de la Comisión de Servicio, en el epígrafe de gasto "PCR y gastos Covid", los costes de las pruebas tipo PCR o similares que las autoridades exijan en cada momento para los desplazamientos. En el caso de pruebas realizadas en territorio español el importe máximo será de 150 euros por prueba.

Cualquier otro gasto relacionado con el Covid-19 u otro tipo de enfermedad contraída por el viajero en destino, no cubierto por el seguro y que sea debidamente justificado, preferentemente con prescripción médica, podrá incluirse igualmente en la liquidación.

Para cualquier duda o aclaración, consultar con el Sector Viajes (Viajes@icex.es).

Para mayor información, puede consultarse el presente documento y demás normas y garantías del seguro Diners en el enlace http://intraneticex.icex.es/Normativa/NVIAJE_Normativa.html

 <i>Servicio de Prevención</i>	PRL EN LOS VIAJES DE TRABAJO		
	Doc. V-04	Fecha: marzo 2023	Página 11 de 11

ANEXO I: ESTADOS EN LOS QUE TIENE VALIDEZ LA TARJETA SANITARIA EUROPEA (TSE)

Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Chipre, Croacia, Dinamarca, Eslovaquia, Eslovenia, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría, Irlanda, Islandia, Italia, Letonia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburgo, Malta, Noruega, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, República Checa, Rumania, Suecia y Suiza.

ANEXO II: [VACUNAS DE INTERÉS PARA VIAJES INTERNACIONALES](#)