



Universidad de Jaén

¿Cómo teletrabajar desde casa en un espacio ergonómico y saludable?



Servicio Prevención UJA

Cambio de Escenario:

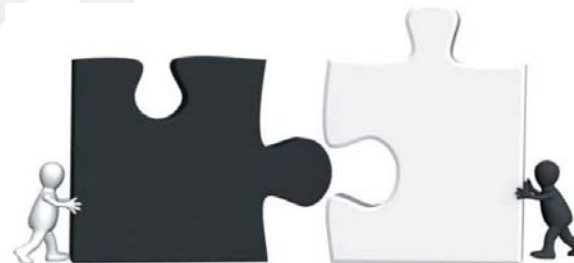
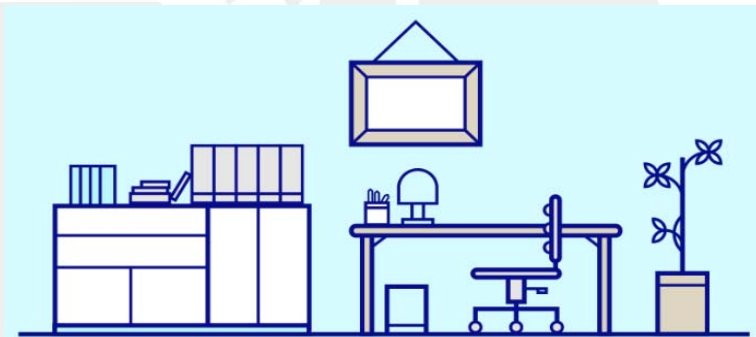
Con las recientes medidas impuestas que nos impulsan a trabajar desde casa debido al coronavirus-COVID 19, aprovechamos para darte una serie de recomendaciones que te permitan teletrabajar en un espacio saludable.

TRANSFORMAR EL LUGAR DE TRABAJO (prepararse)

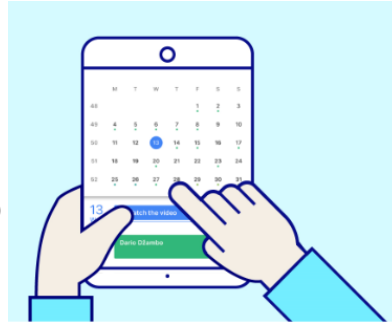
- ✓ Si es posible, utiliza un espacio físico para trabajar en casa.



- ✓ Si puede ser, mejor que sea diferente de los espacios comunes: de este modo te ayudará a separar el tiempo de trabajo y de descanso y evitarás la posibilidad de interferencias con la vida familiar

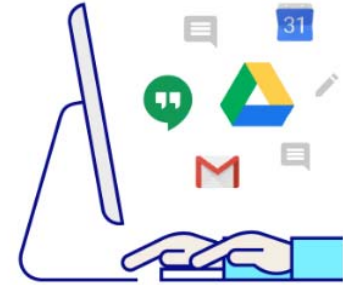


Organización del trabajo



- ✓ Organiza y planifica el tiempo y el trabajo que tienes que hacer. Revisa lo que tenías previsto hacer presencialmente, tareas compartidas y cómo llevarlas a cabo: cancelalas, posponlas o intenta hacerlas virtualmente. Informa de lo que se hará a las personas que tienes convocadas a reuniones.
- ✓ No pierdas de vista los objetivos y aunque lo haremos de manera diferente, debemos intentar seguir las tareas que nos habíamos planteado.
- ✓ Es muy importante la autodisciplina, márcate un tiempo para las diferentes tareas.

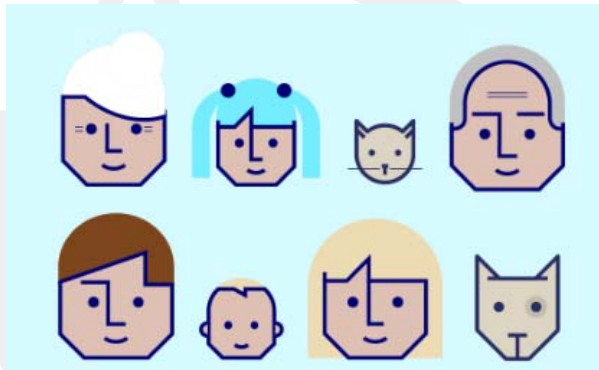
Comunicación:



- ✓ Busca nuevas maneras de trabajar con las herramientas colaborativas de las que disponemos en la UJA.
- ✓ Encuentra nuevos canales de comunicación que te ayuden a mantener el vínculo con los equipos: saluda a los compañeros, haz las consultas que habitualmente harías presencialmente ahora por otras vías.
- ✓ Es importante no perder de vista que seguimos trabajando realmente, aunque no nos veamos. Pregunta al resto cómo quieren hacerlo, y explora nuevas maneras de comunicarnos.

Convivencia con otras personas:

En estos momentos coincidimos o cuidamos en casa a otras personas (parejas, hijos, personas mayores...)

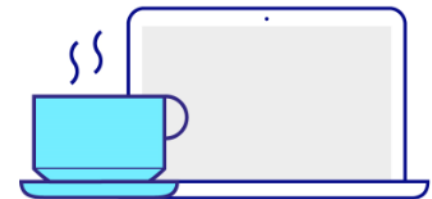


- ✓ Organizaos y acordad con ellos y ellas qué podéis hacer y qué no.
- ✓ Marcar espacios y tiempos; también les irá bien tener ocupaciones y cosas que hacer mientras trabajas.

Rutina y horario:



- ✓ Piensa y organiza la nueva rutina antes de ponerte a trabajar: dúchate, vístete, toma un café, etc.
- ✓ Vístete de manera cómoda pero presentable. Trabajar en casa dificulta ponerse en modo teletrabajo.
- ✓ Marca un horario de comienzo y de fin de jornada.



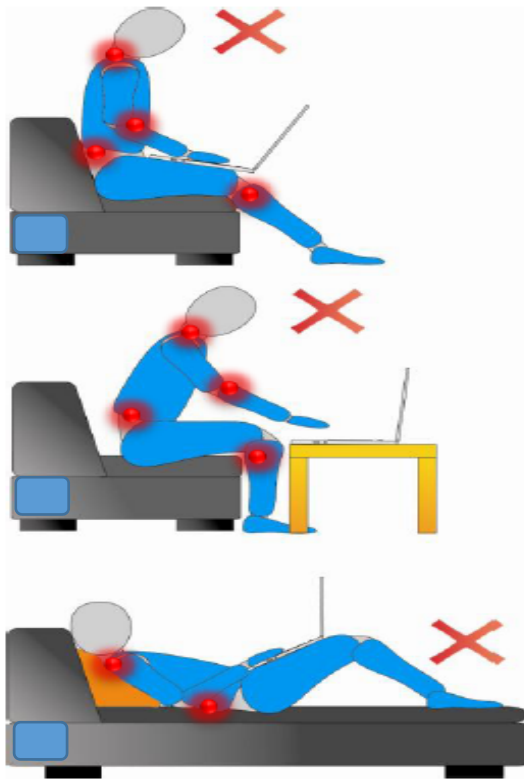
Descansos:

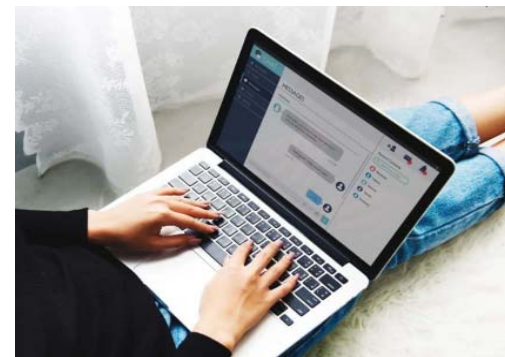
- ✓ Durante la jornada ve haciendo paradas y descansos
- ✓ Sigue los horarios de comidas y merienda que te sean habituales

Configuración del puesto de trabajo

Sigue las indicaciones del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales para la adecuación del puesto de trabajo. Piensa que ahora no es solo un rato.

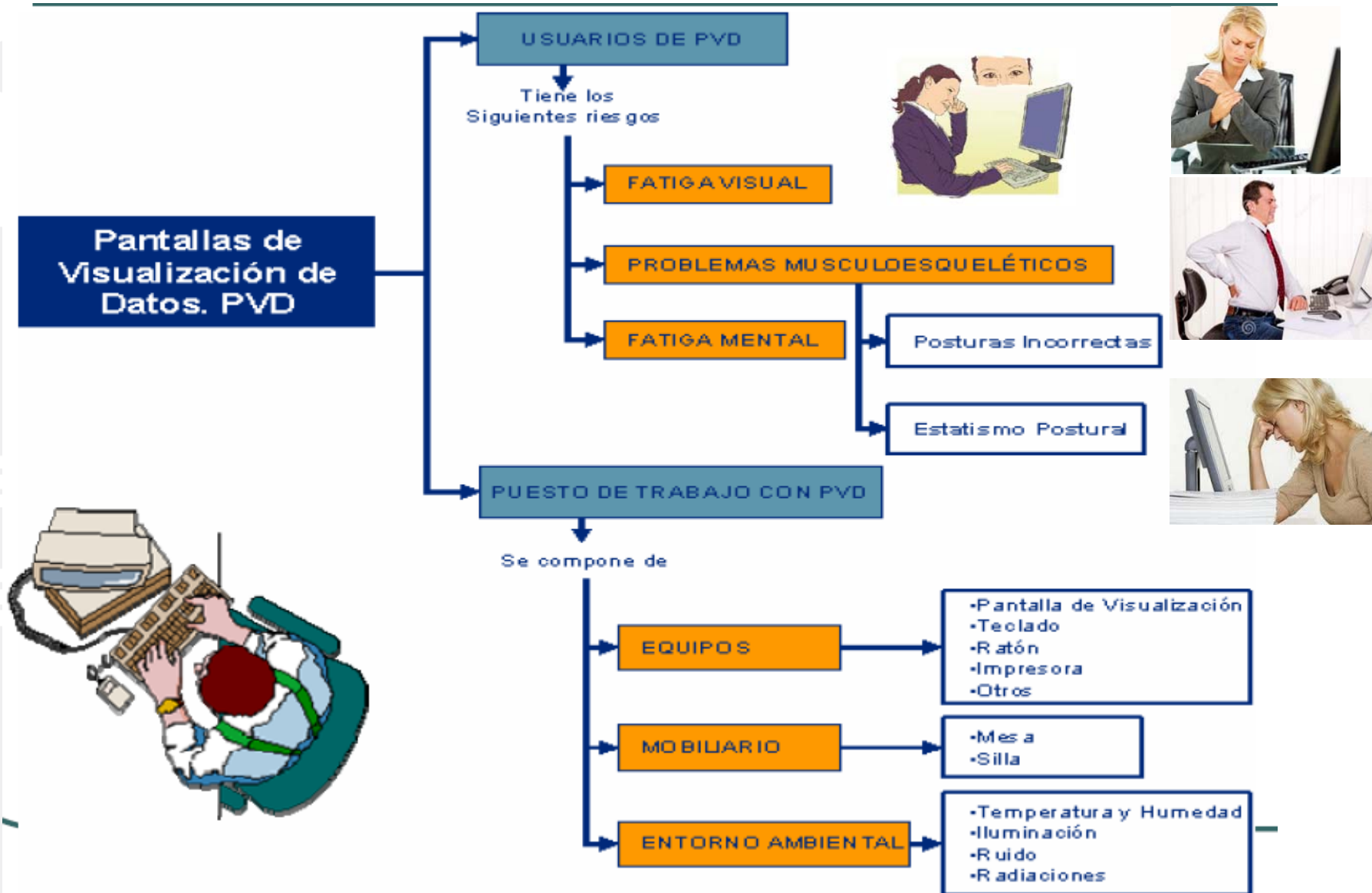
En casa como en la oficina, trabaja en condiciones adecuadas





Antes de empezar a trabajar, lee atentamente estas pautas/recomendaciones preventivas que te ayudarán a configurar tu puesto de trabajo en casa en la medida de tus posibilidades:

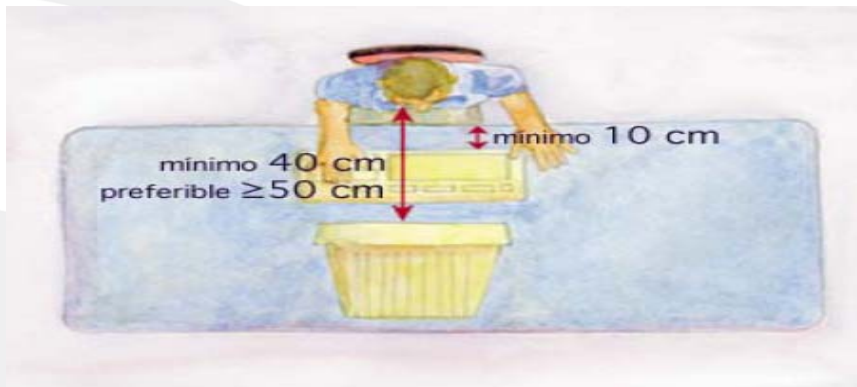
Principales riesgos en el puesto de PVD (ordenador) y componentes del puesto que debemos configurar:



Distribución ergonómica del área de trabajo:

Mesa o espacio de trabajo

Deberá tener la dimensión suficiente para poder colocar la pantalla y el teclado a la distancia adecuada



Sitúa la pantalla a una distancia de al menos 40 cm.

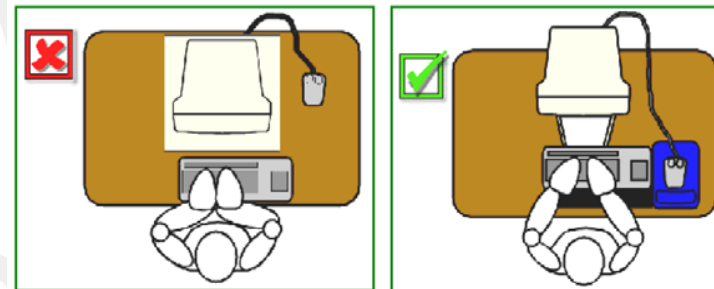
Sitúa el teclado y el ratón a una distancia de al menos 10 cm. del borde de la mesa para poder apoyar los antebrazos y las muñecas.

Ubicación correcta de pantalla, teclado y accesorios en la mesa de trabajo:

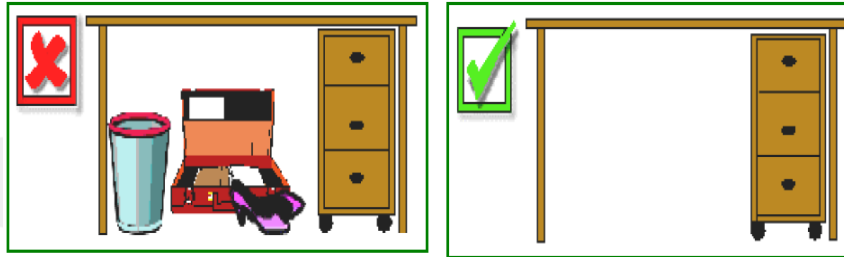
POSICION CORRECTA DEL ESCRITORIO



POSICIÓN CORRECTA DEL ESCRITORIO



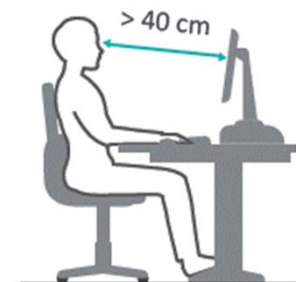
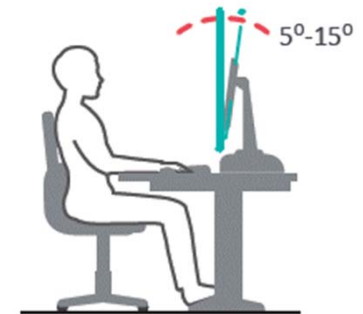
POSICIÓN CORRECTA DEL ESCRITORIO



Procura disponer de suficiente espacio libre bajo la mesa para proporcionar movilidad de las extremidades inferiores.

Pantalla

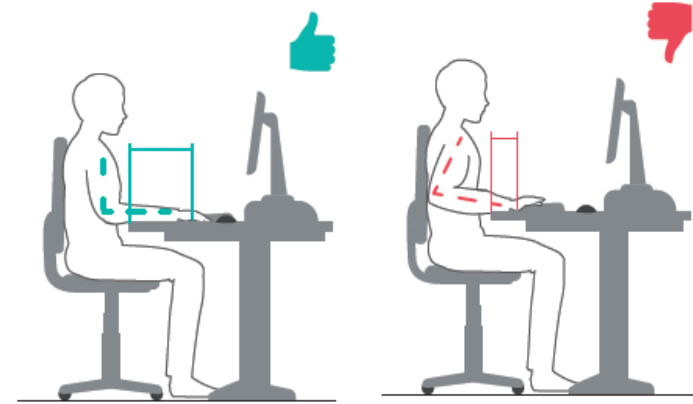
- ✓ Colocación: A ser posible, coloca la pantalla de frente.
- ✓ Inclinação: Orienta la pantalla de forma que la parte inferior de la misma quede ligeramente más próxima a ti.
- ✓ Altura: Sitúa la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos o ligeramente por debajo. Normalmente queda demasiado alta si la coloca sobre cualquier accesorio (libros, CPU...)
- ✓ Distancia: Coloca la pantalla a una distancia tal que al estirar el brazo, ésta quede a la distancia de los nudillos de la mano y siempre a una distancia superior a 40 cm. respecto a los ojos.



Teclado y ratón



- ✓ Coloca el teclado y el ratón frente a ti.
- ✓ Los brazos deben permanecer doblados a unos 90°.
- ✓ Coloca el ratón cerca del lateral del teclado, evitando trabajar con el brazo estirado.



✓ CORRECTO

✗ INCORRECTO

Silla



- ✓ Siéntate en la silla y acercarla hacia la mesa. En caso de disponer de reposabrazos, si impiden aproximarse a la mesa retíralos a no ser que sean regulables en altura.
- ✓ En caso de tener una silla ergonómica regula correctamente la altura del asiento y la inclinación y altura del respaldo, conforme a las instrucciones del fabricante.
- ✓ Ajusta la altura del asiento de forma que los codos queden cómodamente apoyados sobre la mesa y en el ángulo correcto.
- ✓ Si a dicha altura no puedes apoyar cómodamente los pies en el suelo, utiliza un reposapiés u otro elemento (caja, almohada...).
- ✓ Si dispones de regulación de altura del respaldo, régúlo para conseguir un apoyo cómodo en la zona lumbar de la espalda. Debe llegar como mínimo hasta la parte media de la espalda, debajo de los omóplatos.
- ✓ Procura que la espalda este completamente apoyada en el respaldo sin que el borde del asiento te presione la parte posterior de las piernas.

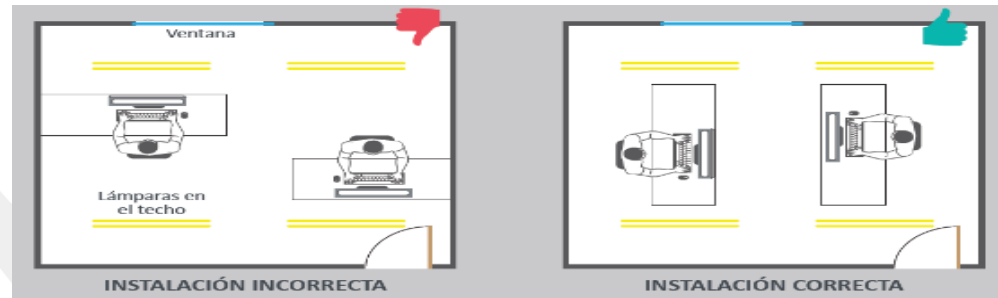
Condiciones de temperatura.

- ✓ Temperatura en época de verano: $[23 - 26] ^\circ\text{C}$
- ✓ Temperatura en época invernal: $[20 - 24] ^\circ\text{C}$



Condiciones de iluminación

- ✓ Cuando la iluminación natural no sea suficiente se combinará con iluminación artificial general.
- ✓ Cuando esta no sea suficiente, se podrá utilizar iluminación localizada (flexos).
- ✓ Debes evitar los deslumbramientos directos o indirectos (reflejos molestos en la pantalla).



Para evitar deslumbramientos y reflejos, a ser posible:

- ✓ Se debe situar la pantalla de manera que la luz llegue lateralmente
- ✓ Puedes atenuar la luz del día procedente de las ventanas con las persianas o cortinas.
- ✓ En caso de utilizar flexos, estos se orientaran de forma que iluminen los documentos y teclado, pero en ningún caso enfocarán a la pantalla ni al trabajador.
- ✓ Ajusta el brillo y contraste del monitor para mejorar la legibilidad de la pantalla.



¿Cómo es la postura correcta frente al ordenador?



Una postura lo más estable posible; es decir, que el usuario no esté desplomado en su asiento

Con la columna erguida, y apoyada en el respaldo de la silla

El muslo forma un ángulo de 90° con el tronco

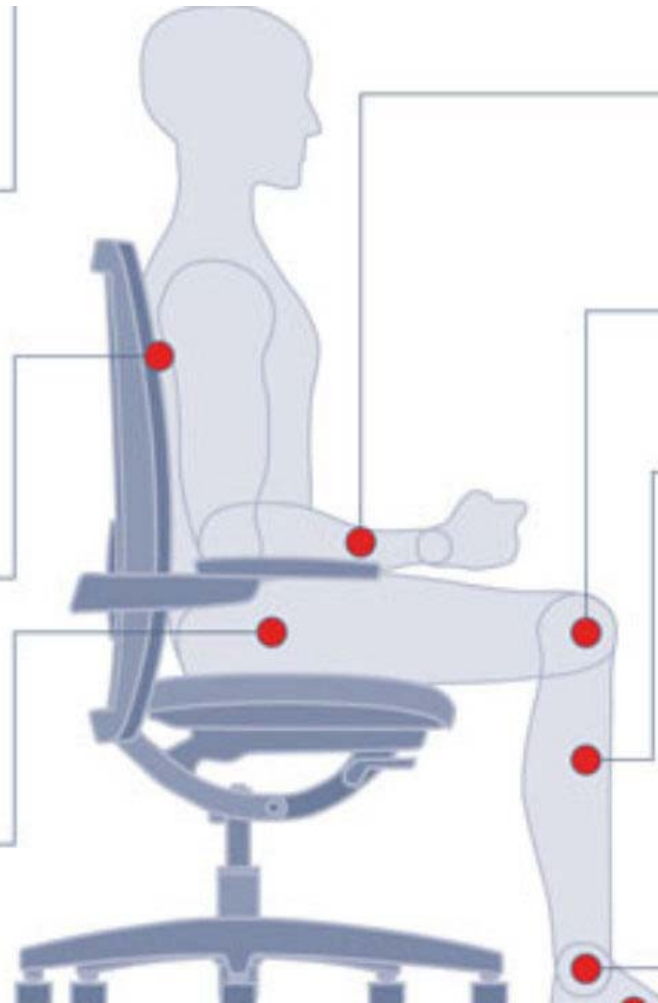
Los brazos deberían estar más a menudo vueltos hacia fuera, y apoyados sobre el reposabrazos de la silla

Las rodillas deben formar un ángulo recto con los muslos

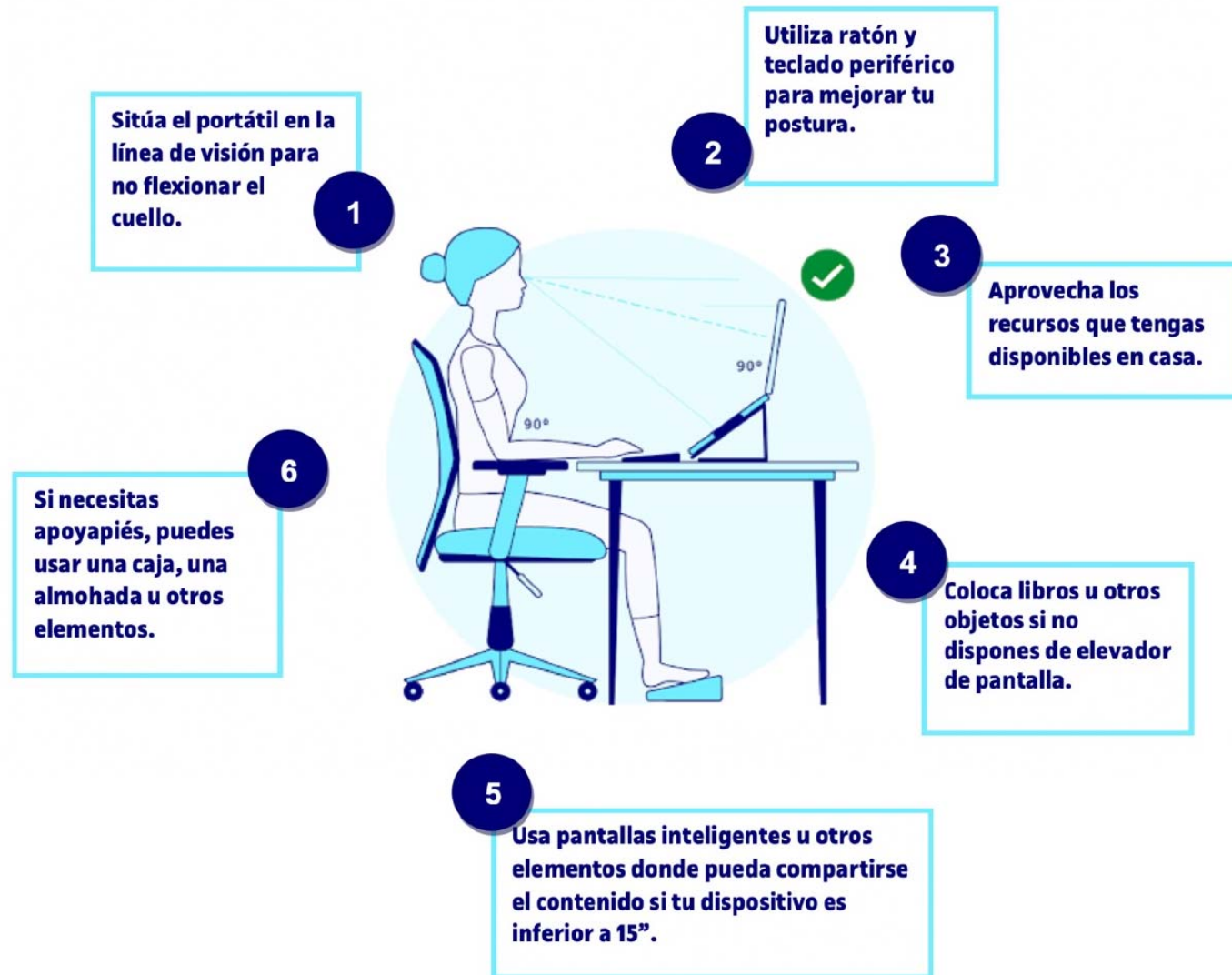
La pantorrilla vertical, y formando un ángulo de 90° con el muslo

Las piernas ligeramente abiertas (no cruzadas), las dos plantas apoyadas sobre el suelo y las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas

El pie debe formar un ángulo aproximadamente de 90° con la pantorrilla



Siempre que sea posible, utiliza un ordenador fijo. Si no es posible y debes trabajar con portátil y dispositivo móvil ten en cuenta los siguientes consejos:



Evita posturas incorrectas de espalda



Sentado en una esquina de la silla e inclinado hacia delante.

- ✓ Consecuencia: La nuca y espalda se tensan y los codos se usan como apoyo..



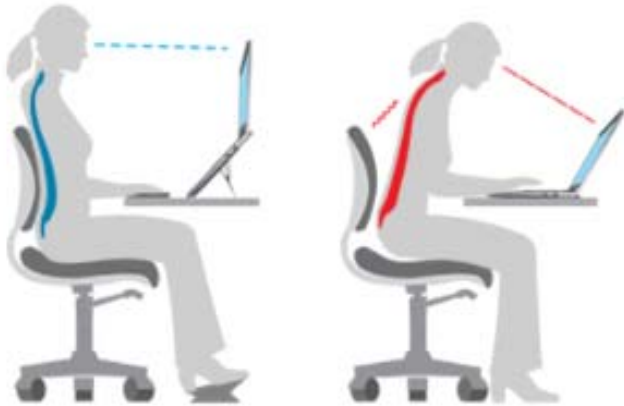
Piernas cruzadas.

- ✓ Consecuencias: Esta posición fuerza al cuerpo a una postura completamente antinatural. Sobre todo, la región lumbar y la nuca quedan cargadas.



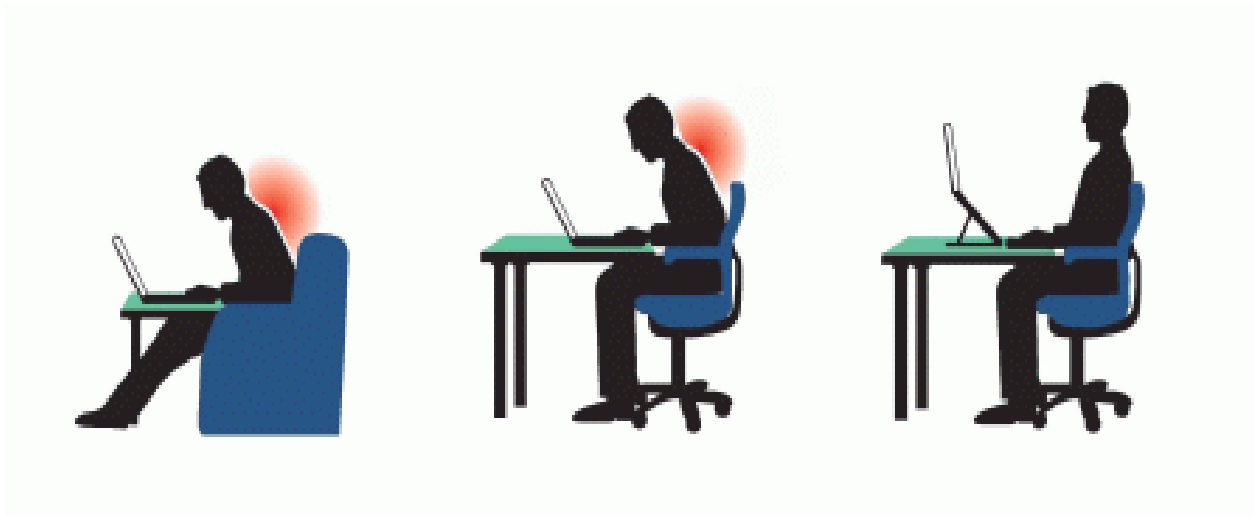
La superficie del respaldo no se usa y la espalda queda demasiado torcida.

- ✓ Consecuencia: Algunos puntos del cuerpo soportan toda la presión, con lo que quedan muy cargados



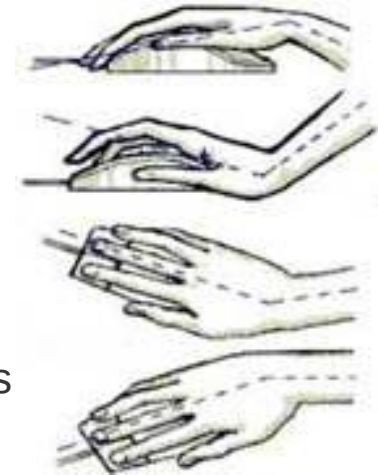
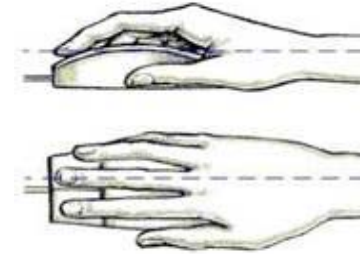
Pantalla demasiado baja

- ✓ Consecuencias: La región lumbar y la nuca quedan cargadas.

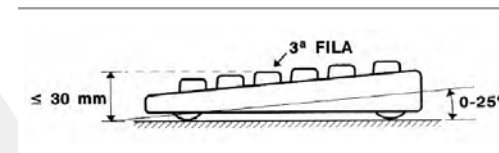


Evita posturas inadecuadas debido a desviaciones de la muñeca

Durante el uso del teclado y del ratón:



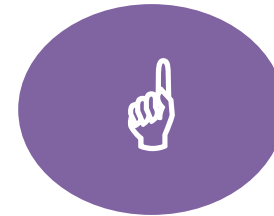
- ✓ Las muñecas deben permanecer en posición neutra: las manos alineadas con los antebrazos, evitando desviaciones de muñeca.
- ✓ Adecuar la inclinación del teclado
- ✓ En el uso del ratón, mantener las manos y dedos relajados, presionando los botones con suavidad.
- ✓ Evitar golpear las teclas o aplicar más fuerza de la necesaria al accionarlas.



Evita el sedentarismo y realiza actividad física

Puesto que pasaremos mucho tiempo en el domicilio habitual, es importante promover la actividad física y evitar el sedentarismo. Para ello, se propone:

- ✓ Promover los cambios posturales a lo largo de la jornada
- ✓ Realizar pausas y alternar de tareas
- ✓ Realizar ejercicios visuales
- ✓ Realizar ejercicios de estiramiento en el puesto de trabajo



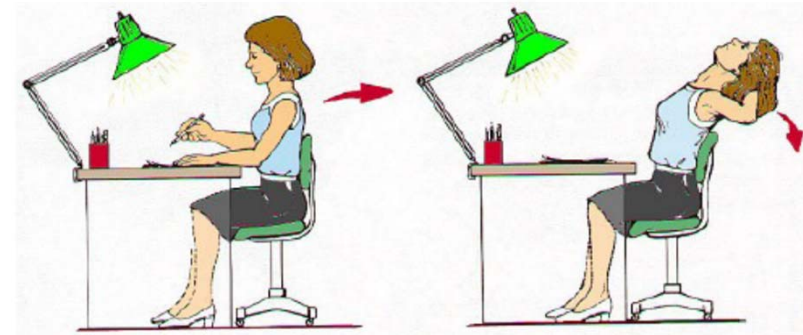
Cambie con frecuencia de postura o, aún mejor, levántese y camine

Microdescansos frecuentes



Ayudan a reducir la posibilidad de lesión por exposición a sobrecarga repetitiva

- **Cambios posturales**



Recomendaciones ergonómicas

- ✓ Mantener una postura por tiempo prolongado comporta fatiga.
- ✓ Un cambio de postura puede ser tan beneficioso como un descanso.



Consejos prácticos

- ✓ Utiliza los mecanismos de la silla para promover el cambio postural durante el trabajo con PVD (sentado erguido, sentado reclinado, etc.).
- ✓ Aprovecha para realizar algunas tareas de pie (hablar por teléfono fijo, móvil, etc.) y andar unos pasos para realizar tareas como trabajos de impresión, etc. Para desentumecer la musculatura de las extremidades inferiores y de la espalda.

- **Pausas y alternancia de tareas**

Recomendaciones ergonómicas

- ✓ Desde el punto de vista preventivo se aconseja hacer pequeñas pausas discrecionales (micropausas) para prevenir la fatiga física, visual y mental.
- ✓ Lo deseable es que, de forma espontánea, cada usuario tome las pausas o respiros necesarios para relajar la vista y aliviar la tensión provocada por el estatismo postural.
- ✓ Resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes que las pausas largas y escasas.

Consejos prácticos

- ✓ Siempre que sea posible las pausas deben hacerse lejos de la pantalla, cambiando de posición y de posturas de trabajo: variando la regulación de la silla y/o levantándose de la silla.
- ✓ Relaja la vista periódicamente, aplicando la “regla del 20”: Cada 20 minutos, mirar durante 20 segundos a unos 20 metros de distancia (o a distancias alejadas).

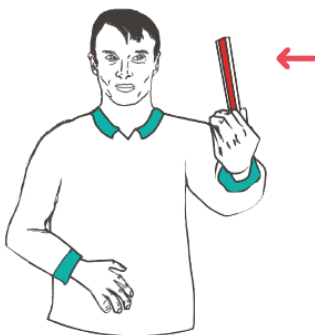


- Ejercicios visuales



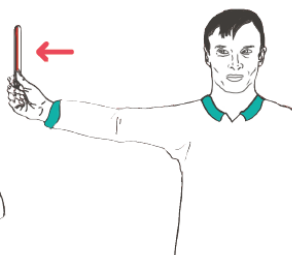
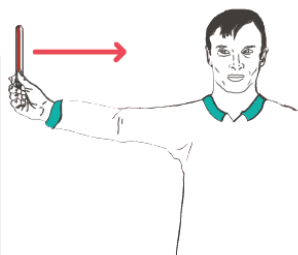
Ejecución:

Cerrar los ojos fuertemente y mantenerlos cerrados durante unos segundos



Ejecución:

Coger un lápiz con la mano y sin mover la cabeza, desplazarlos de un lado a otro siguiéndolo con la mirada



Ejecución:

Coger un lápiz con la mano y sin mover la cabeza, acercarlo hacia nosotros lentamente y luego distanciarlo, fijando la mirada en el lápiz

- **Ejercicios de estiramiento**

- ✓ Realizar los ejercicios, respirando despacio, rítmicamente y sintiendo el estiramiento del grupo muscular
- ✓ Ejecutar los movimientos de forma lenta, alcanzando las posiciones finales sin forzar, sin llegar al dolor y sin balancearse o haciendo rebotes
- ✓ Realizar cada ejercicio manteniendo la posición durante 5-10 segundos y repetirlo 10 veces

¿Cuándo se deberían realizar los ejercicios de estiramiento?



- ✓ Cualquier momento es bueno para estirar
- ✓ Al comienzo de la jornada de trabajo
- ✓ Antes de realizar una actividad intensa y al finalizarla

Nota médica

- ✓ Aquellas personas que padezcan alguna lesión previa, deben tener en cuenta las recomendaciones de su médico.
- ✓ Si nota dolor al realizar los ejercicios físicos es recomendable:
- ✓ Descansar unos días y volver a empezar
- ✓ Realizar menos repeticiones y con menor intensidad
- ✓ En caso que el dolor no desaparezca, consultar con su médico o fisioterapeuta

- **Ejercicios de estiramiento columna cervical**

Nos colocaremos sentados o de pie, a ser posible delante de un espejo



Ejecución:

Se debe girar el cuello hasta notar el estiramiento de la musculatura.
(Decir NO con la cabeza)



Ejecución:

Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, y después hacia la derecha. Se puede incrementar el estiramiento empujando con el brazo opuesto



Ejecución:

Primero realizaremos un giro de 45°. Seguidamente se debe flexionar la cabeza acercando el mentón para que contacte con el pecho

- **Ejercicios de estiramiento columna vertebral**



Nos colocaremos de pie, con las manos sujetas a un punto de apoyo horizontal

Ejecución:

Consiste en llevar la pelvis hacia atrás y hacer descender el tronco, manteniendo los codos y las rodillas extendidas



De pie, con los tobillos y los pies separados, aproximadamente, 10 cm

Ejecución:

Flexionar las rodillas inclinando el tronco hacia delante, al tiempo que ponemos las manos en el suelo. Mantener el cuello, el dorso y la región lumbar alineados, sin separar los talones del suelo.

- **Ejercicios de estiramiento hombros y brazos**



Nos colocaremos de pie, con el codo y el hombro izquierdo extendidos, y apoyados en un marco o apoyo vertical

Ejecución:

Sin mover el brazo (izquierdo), giraremos el tronco (hacia la derecha hasta que sienta el estiramiento)



Nos colocaremos de pie o sentados, con las manos entrelazadas y los codos extendidos

Ejecución:

Sin mover los brazos, consiste en separar las manos del cuerpo y separar los omoplatos lo máximo posible, con las palmas giradas hacia delante. Realizar el ejercicio con las manos a distintas alturas



Nos colocaremos de pie o sentado, con el brazo extendido hacia delante

Ejecución:

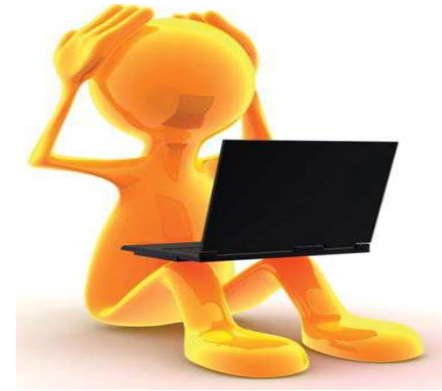
Parte anterior: Empujaremos con la otra mano la palma de la mano y los dedos hacia atrás, sin mover el brazo.

Parte posterior: Empujaremos con la otra mano el dorso de la mano y los dedos hacia atrás y luego hacia delante, sin mover el brazo

Y para terminar...



Piensa y vive en positivo



No puedes cambiar los hechos,
pero sí tu actitud ante ellos

*Invirtiendo en Salud.
Todos Ganamos*