

## EL TELETRABAJO. CONSEJOS DE SEGURIDAD Y SALUD

Debido a la emergencia sanitaria producida por la pandemia del COVID-19, todos los miembros de la comunidad universitaria nos hemos visto obligados a abandonar nuestro lugar de trabajo habitual y empezar a trabajar desde casa, haciendo teletrabajo.

Es una situación nueva para la gran mayoría de nosotros y, por la rapidez con la que se han producido los acontecimientos, nos podemos encontrar que nuestros puestos de trabajo "domésticos" no sean del todo adecuados para trabajos con ordenadores o pantallas.

La finalidad de estos consejos que te presentamos a continuación es que, con los elementos que tienes en casa, puedas adaptar tu puesto de trabajo al máximo en función de sus condiciones o características.

Finalmente también te daremos otros consejos para gestionar o conciliar la vida laboral y familiar, así como unas recomendaciones de ejercicios de estiramiento de los grupos musculares que pueden entrar en tensión al trabajar delante del ordenador.

### CONSEJOS SOBRE ERGONOMÍA

Es importante seguir estos consejos sobre ergonomía para evitar problemas derivados de la carga física, la fatiga visual y la fatiga mental producida durante el trabajo con pantallas de ordenador.

Tendremos que prestar especial atención al mobiliario o elementos para trabajar con el ordenador y también a la disposición del mismo ordenador.

#### La silla de trabajo

Debería ser:

- Ajustable a nuestras necesidades. En altura, con respaldo graduable, recomendable con cinco puntos de apoyo y con ruedas. Debe ser cómoda.

Posibles adaptaciones:

Si no dispones de una silla ajustable:

- Utiliza la silla más cómoda de tu casa.
- Si no se puede ajustar la altura, ayúdate de un cojín.
- Si la altura de la silla es excesiva respecto a la mesa, valora la posibilidad de colocar niveladores en las patas de la mesa para ajustar la altura.



## La mesa o superficie de trabajo

### Debería ser:

- Una mesa con las dimensiones adecuadas para poder ubicar los equipos: teclado, pantalla, ratón y teléfono, así como libros, documentos y otros materiales.

### Posibles adaptaciones:

Si no dispones de una mesa suficientemente grande:

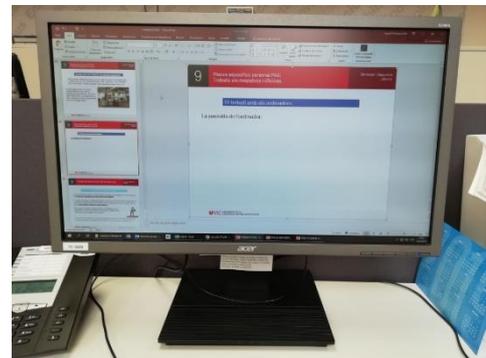
- Coloca encima de la mesa sólo los materiales imprescindibles para trabajar en cada momento. Utiliza una mesa supletoria para colocar los materiales que no utilices.
- Hay que apoyar los brazos encima de la mesa. Por lo tanto, evita las mesas excesivamente estrechas o poco profundas.



## La pantalla del ordenador

### Debería ser:

- Ajustable en la altura, inclinable.
- Colócate la pantalla siempre delante, no en los laterales para evitar las torsiones del cuello.
- La parte más alta de la pantalla, debería ajustarse a la altura de los ojos trazando una línea horizontal.
- La distancia entre los ojos y la pantalla no debe ser inferior a 40 cm. Una buena manera de comprobar la distancia óptima, es estirando los brazos. Éstos no deberían tocar la pantalla.



### Posibles adaptaciones:

- Si no se puede ajustar la altura, coloca libros u otros espesores en la base de la pantalla.

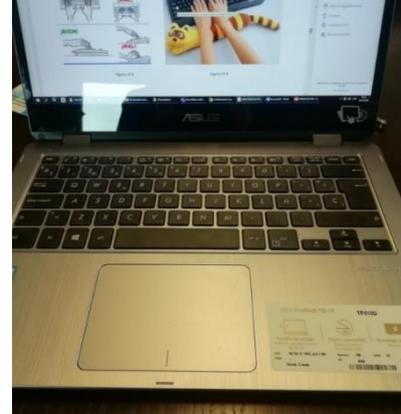
## El teclado

### Debería ser:

- Coloca el teclado siempre paralelo a la línea de la mesa y delante de la pantalla.
- A unos 10 cm del borde de la mesa para poder apoyar los brazos y las muñecas.
- Comprueba que la posición del teclado te permita una posición neutra de las muñecas.

### Posibles adaptaciones:

- Si no puedes mantener una posición neutra de las muñecas, ayúdate con espesores entre la mesa y la muñeca.
- Siempre que sea posible, utiliza teclados de mesa. Evita teclados de portátil.



## El ratón

### Debería ser:

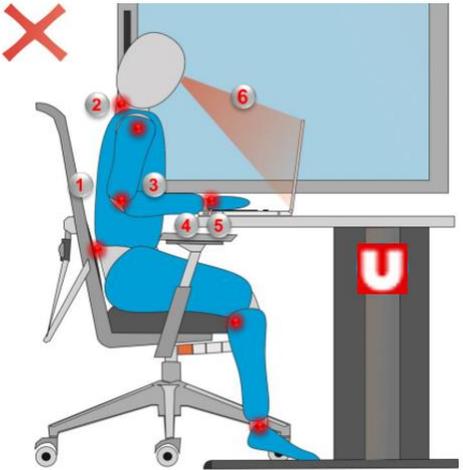
- De unas dimensiones adecuadas para tu mano.
- Coloca el ratón junto al teclado.
- Trabaja con ángulos neutros.
- Coloca el ratón paralelo al borde de la mesa y a una distancia del borde que te permita tener el brazo relajado y no estirado.

### Posibles adaptaciones:

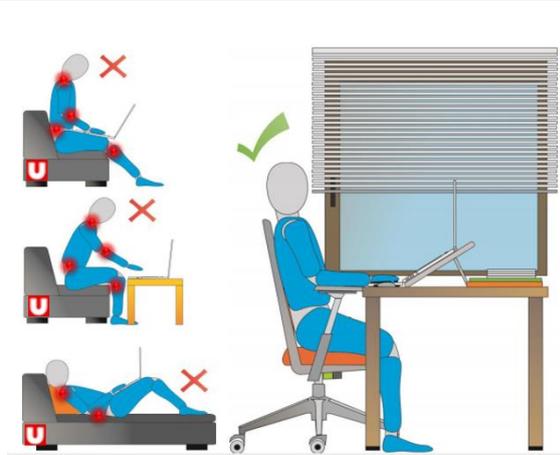
- Si no puedes mantener una posición neutra de la muñeca, ayúdate con espesores entre la mesa y la muñeca.



## Resumen

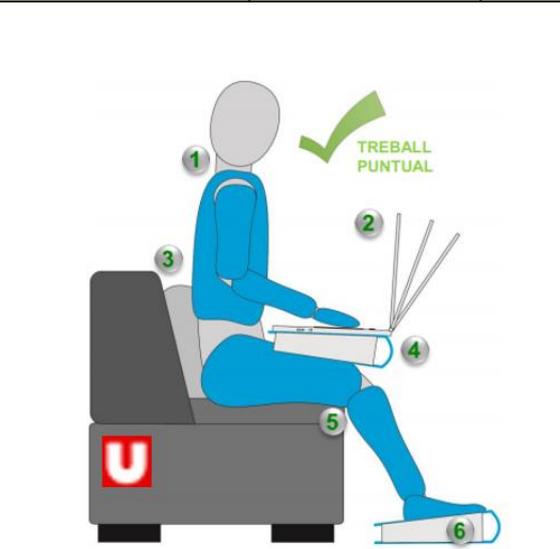
Evita...	Intenta...
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trabajar sin apoyar la espalda en la silla.</li> <li>2. Hacer flexiones excesivas de la cabeza (hacia adelante). Esto indicaría que la altura de la pantalla no es la adecuada.</li> <li>3. Hacer una flexión del brazo excesiva (inferior a 90°).</li> <li>4. La falta de espacio para el apoyo de la muñeca y el antebrazo.</li> <li>5. La falta de ratón y de teclado independientes.</li> <li>6. Una distancia de la pantalla inadecuada.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tener la espalda ligeramente reclinada y apoyada. Tener el soporte lumbar a la altura correcta.</li> <li>2. Tener la cabeza en posición recta. No inclinarla hacia adelante o hacia atrás. La altura de la pantalla debe situarse a nivel de los ojos y a una distancia que permita una visión sin esfuerzo.</li> <li>3. Tener el antebrazo apoyado y que el ángulo de flexión del brazo sea superior a 90°.</li> <li>4. Tener el antebrazo, la muñeca y la mano alineados y apoyados.</li> <li>5. Trabajar con teclado y ratón independientes.</li> <li>6. Utilizar un soporte para elevar la pantalla.</li> </ol>
	

### Si tienes que trabajar en casa (con un portátil) de forma continuada



1. La mejor manera de trabajar con un portátil es haciendo uso de teclado, pantalla y ratón independientes.
2. Habilita un espacio siguiendo las recomendaciones del trabajo en la oficina y evita trabajar en espacios no diseñados para este fin.
3. Procura hacer pequeñas pausas de forma continuada con el objetivo de relajar los músculos que han estado en tensión.

### Si vas a utilizar el portátil de forma puntual



1. Procura mantener la cabeza en posición neutra.
2. Ajusta la inclinación de la pantalla para corregir la distancia hasta los ojos y para controlar los reflejos.
3. Si es posible, coloca una cojín, manta, etc. para apoyar la zona lumbar.
4. Coloca la carpeta o un libro entre el portátil y las piernas para garantizar la estabilidad y la transmisión de calor.
5. Cuando estés sentado/a en la silla, deje 2 o 3 cm en la parte posterior de la rodilla para evitar la compresión con la silla.
6. Apoya los dos pies en el suelo.

## OTROS FACTORES

### La iluminación

- Siempre que sea posible trabaja con luz natural. Refuerza la luz con iluminación artificial si es necesario.
- No trabajes a oscuras, sólo con la luz de la pantalla, ya que cansa mucho los ojos.
- Colócate paralelo/a a las líneas de luz: ventanas, lámparas, etc.

### Consejos sobre la organización y gestión para mejorar el teletrabajo

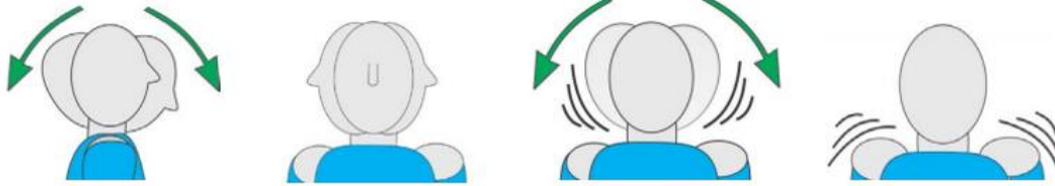
- Intenta tener un lugar específico de tu casa para trabajar. Preferentemente, lejos de la televisión, zonas de juego y de uso más común de la comunidad familiar.
- Establece los horarios y pausas de trabajo. Es importante poder conciliar la vida familiar con la laboral. Establece las pausas y los horarios de manera que alteren lo menos posible el trabajo. Cuando hagas pausas, evita el uso excesivo de pantallas (tabletas, teléfonos, etc.).
- Es mejor hacer pausas más a menudo y cortas, que no pocas y largas. Por ejemplo 5-10 minutos cada hora de trabajo. Durante las pausas cortas, practica relajación ocular: mira cerca y lejos y haz movimientos de los ojos.
- ¡Levántate de la silla cuando hagas pausas! De este modo movilizarás los grupos musculares.
- Si es posible, alterna tareas.
- Intenta crear rutinas y horarios de trabajo.
- Haz los trabajos que requieran más atención durante las horas de más tranquilidad en la casa.
- Ordena diariamente tu sitio de trabajo y déjalo recogido para el día siguiente.
- Evita trabajar en el sofá y aún menos en la cama. Las posturas de trabajo en el sofá y en la cama no son nada ergonómicas.

En la página web de la UVic, en el apartado de *Actividad durante el periodo de confinamiento*, encontrarás los siguientes recursos:

- Consejos de la Cátedra de Salud Mental de la UVic-UCC para mantener la salud mental ante el Coronavirus.
- Propuestas de ejercicio físico del Servicio de Deportes.

## Ejercicios de relajación de diferentes grupos musculares

### Relajación de la zona cervical y de la espalda

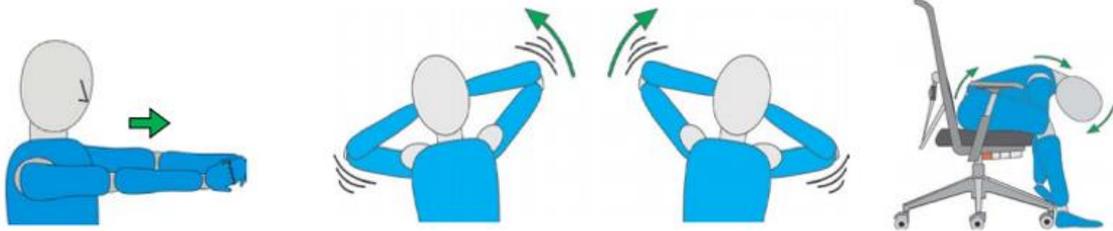


Flexión y extensión

Giros

Inclinaciones

Elevaciones de hombros

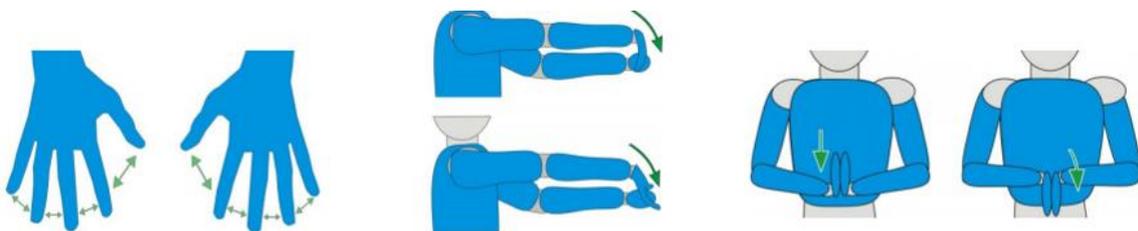


Estiramiento de brazos

Estiramientos laterales de espalda

Flexiones de espalda

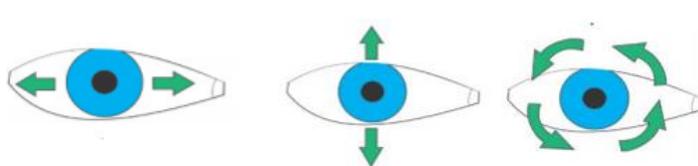
### Relajación del brazo, manos y ojos



Estiramientos de los dedos

Estiramientos del brazo

Estiramientos del brazo



Mueve los ojos en la dirección de las flechas

Cierra los ojos y cúbrelos con la mano