



Teletrabaja con prevención



Crea tu espacio de trabajo.

Entorno de trabajo en casa

- En una zona aislada para facilitar la concentración. Mejor si está dedicada exclusivamente al trabajo.
- Con espacio e iluminación suficiente, preferiblemente luz natural.
- Ordena el espacio y el cableado; comprueba que la temperatura, humedad y ventilación son adecuadas.



Diseño ergonómico del puesto de trabajo

Adopta una postura correcta: pies apoyados, espalda recta y con apoyo lumbar, cuello sin flexionar y distancias adecuadas.



La parte superior de la pantalla estará a la altura de los ojos.

Evita la fatiga visual.

Evita los reflejos y deslumbramientos en la pantalla, colócala de forma perpendicular a la ventana o punto de luz artificial.

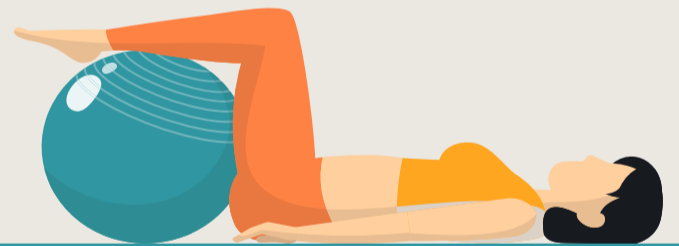
Presta atención a los ajustes de la pantalla, tamaño de letra, brillo o contraste, para conseguir una lectura cómoda.

Realiza pausas cortas pero frecuentes que permitan relajar la vista, por ejemplo, mirando hacia lugares alejados.

Eleva la altura de la silla hasta que los codos se sitúen sobre la mesa, que contará con espacio suficiente para mantener los antebrazos apoyados.

Si los pies no se apoyan en el suelo, utiliza un reposapiés.

Sedentarismo y falta de actividad física



Cambia tu rutina diaria.

- Realiza frecuentemente pausas activas, estiramientos o reforzamiento muscular.

- Cambiar el tipo de tarea para modificar la postura y aliviar molestias musculoesqueléticas y fatiga.

- Adquiere nuevos hábitos para levantarte con frecuencia y realizar más actividades en posición de pie.

Trabajo aislado

Relaciónate con tus compañeros a través de medios telefónicos o telemáticos.



- Mantén el contacto frecuente con el equipo y compañeros para estar al día.
- Comparte las necesidades o dificultades y promueve el trabajo en equipo.
- Utiliza los canales de comunicación individualizados o de grupo.
- Mantén también contacto personal e informal a través de reuniones en línea.

Estrés y bienestar mental

Presta atención a la organización del trabajo, las largas jornadas laborales, el trabajo intensivo y flexible o los límites poco claros entre vida laboral y personal.



- Establece hábitos, rutinas y un horario con pausas para desconectar.
- Separa la vida laboral de la personal y familiar.
- Acuerda los momentos para permanecer disponible o conectado.
- Planifica las tareas diarias y marca objetivos realistas con plazos razonables.
- Modifica las tareas y sé flexible en función de las circunstancias.
- Ten claros los nuevos procedimientos de trabajo.
- Mantén un estilo de vida saludable y practica técnicas de relajación.