

# Teletrabaja con prevención

El trabajo a distancia conlleva importantes beneficios como la conciliación de la vida personal, familiar y laboral, la reducción y ahorro de costes, el aumento de la productividad y racionalización de horarios, la atracción y retención del talento o la reducción del absentismo.

Sin embargo, también puede afectar a la salud musculoesquelética o mental debido a largos períodos de trabajo con pantallas de visualización, el aislamiento, una mayor inactividad física, los límites difusos entre trabajo remunerado y vida privada o el estrés. Se deben promover unas buenas prácticas preventivas, entre las que destaca la formación específica de los riesgos laborales.

## Entorno de trabajo en casa

Se debe disponer de las herramientas precisas (teléfono, ordenador, conexión a Internet...) y un espacio físico suficiente (idealmente una habitación separada) que permita trabajar de forma aislada acústica y visualmente.



### Crea tu espacio de trabajo.

- En una zona aislada para facilitar la concentración y minimizar las distracciones.
- Si es posible, dedicada exclusivamente al trabajo para establecer una división simbólica entre el ámbito laboral y familiar.
- Con espacio suficiente para los materiales y equipo de trabajo.
- Ordena el espacio y el cableado para evitar tropiezos, caídas y golpes.
- Con iluminación suficiente, preferiblemente luz natural.
- Comprueba que la temperatura, humedad y ventilación son adecuadas.



ISSGA.XUNTA.GAL

# Teletrabaja con prevención

Edita: Issga - Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia



# Teletrabaja con prevención



## Diseño ergonómico del puesto de trabajo

En el trabajo con ordenador, el conjunto de mesa y silla debe permitir adoptar una postura adecuada, así como los cambios de postura.

Los pies estarán apoyados, la espalda recta y con soporte lumbar (si fuera necesario se puede usar un cojín), se evitarán las flexiones del cuello y se mantendrán las distancias adecuadas para la visualización de la pantalla.

Se elevará la altura de la silla hasta que los codos se puedan situar sobre la mesa, que contará con espacio suficiente para mantener los antebrazos apoyados.

También se debe evitar la fatiga visual que provocan las pantallas, con efectos como cansancio ocular, ardor, sensibilidad, irritación de los ojos, ojo rojo, visión borrosa y ojos secos, entre otros.

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

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

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

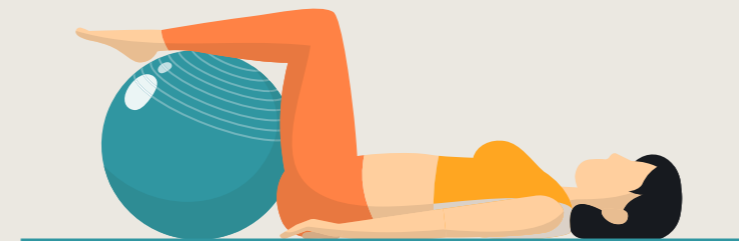
La parte superior de la pantalla estará a la altura de los ojos para que el cuello mantenga una postura neutra.

Si los pies no se sustentan en el suelo, se utilizará un reposapiés o algún otro elemento que facilite ese apoyo.



## Sedentarismo y falta de actividad física

El cuerpo humano está diseñado para moverse, por lo que los períodos estáticos prolongados o de trabajo sentado suponen un riesgo para la salud y la calidad de vida.



Pequeños cambios en la rutina diaria pueden ayudar a reducir el sedentarismo.

- Realizar frecuentemente pausas activas, por ejemplo 10 minutos cada hora (estiramientos, reforzamiento muscular o cualquier otra actividad física).
- Cambiar el tipo de tarea para modificar la postura y aliviar molestias musculoesqueléticas o fatiga.
- Adquirir nuevos hábitos para levantarnos con frecuencia y realizar más actividades en posición de pie, por ejemplo hablar por teléfono o beber agua.

## Estrés y bienestar mental

Entre los factores de riesgo que pueden influir están los derivados de la propia organización del trabajo, las largas jornadas laborales, el trabajo intenso y flexible o los límites poco claros entre vida laboral y personal.

- Establecer unos hábitos, rutinas y un horario, con sus correspondientes pausas, que también nos permita desconectar.
- Separar la vida laboral de la personal y familiar y buscar una actividad que sirva como elemento para diferenciar ambas facetas y tener un espacio propio.
- Acordar los momentos en los que se debe permanecer disponible o conectado.
- Planificar las tareas diarias garantizando una carga de trabajo equilibrada y marcar objetivos realistas y plazos razonables que tengan en cuenta las posibles interrupciones.
- Modificar las tareas y ser flexible en función de las circunstancias personales, priorizando y relegando a otro momento las menos necesarias.
- Disponer y conocer de forma clara los nuevos procedimientos de trabajo.
- Mantener un estilo de vida saludable y practicar técnicas de relajación.

## Trabajo aislado

El apoyo social es un factor que puede ayudar a reducir los riesgos de carácter psicosocial.

Una buena interrelación entre compañeros a través de medios telefónicos o telemáticos servirá para estar al día en las cuestiones de trabajo, fomentará el sentido de pertenencia a la organización y evitará problemas derivados de la soledad y el aislamiento.

- Mantener el contacto frecuente con el equipo y compañeros para estar al día de los avances en el trabajo, en el grupo y en la organización.
- Compartir las necesidades o dificultades y promover el trabajo en equipo.
- Utilizar los canales de comunicación individualizados o de grupo, como llamadas, videoconferencias, correo electrónico, redes sociales, documentos compartidos, agenda compartida o herramientas de trabajo colaborativo.
- Mantener también contacto personal e informal a través de reuniones en línea, como pausas para café virtuales, foros de discusión o chats, etc.

