

Recomendaciones ergonómicas para el **Teletrabajo**



Recomendaciones ergonómicas

Para trabajar en casa

ist

Tu mutualidad!

¡Cuidémonos en casa!

¿Qué es el teletrabajo?

El teletrabajo es la forma de organizar y realizar el trabajo a distancia, mediante la utilización de tecnologías de información y comunicación (TIC) en el domicilio del trabajador o en lugares o establecimientos ajenos al empleador. (OIT, 2011)

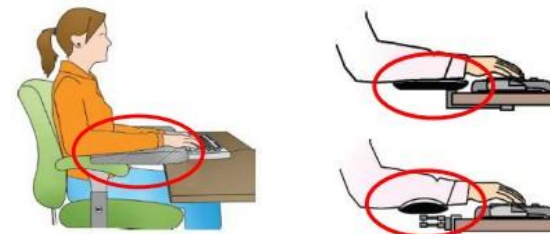
La situación de salubridad actual por el Covid-19 a nivel mundial ha hecho del teletrabajo una herramienta muy útil para proteger a los trabajadores de los riesgos de contagio. Sin embargo, al ser una modalidad de trabajo que pocos conocen, no todos tienen los resguardos necesarios dentro del hogar para hacer del teletrabajo una actividad sin riesgos tanto físicos como emocionales.

Se recomienda utilizar un computador de escritorio, con silla regulable. En el caso de computadores portátiles se deben hacer algunas adaptaciones.

Recomendaciones ergonómicas

♦ Adopta una buena postura al trabajar:

1. Regula la altura de la silla para que tus codos relajados alcancen cómodamente el teclado. Evita mantener los antebrazos y muñecas suspendidas en el aire sin ningún tipo de apoyo al utilizar mouse y teclado.



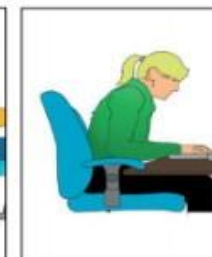
2. Utiliza una silla que te permita apoyar la espalda totalmente y sentarte cómodamente. Idealmente, la silla debe tener ajuste de inclinación, altura y apoyo lumbar graduable.



Correcto



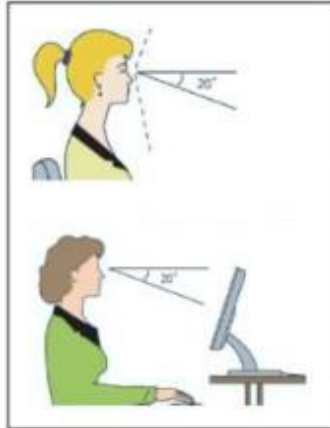
Incorrecto



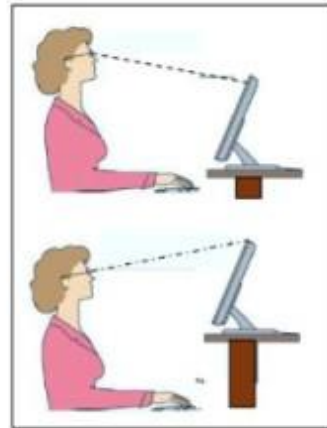
Recomendaciones ergonómicas

Para trabajar en casa

3. El monitor del computador debe estar ubicado siempre en frente del teletrabajador. Así, evitamos posturas forzadas de cuello. (borde superior de la pantalla debe quedar al mismo nivel o ligeramente por debajo de los ojos, entre 10° o 60° , y a una distancia de 50 cm



Correcto



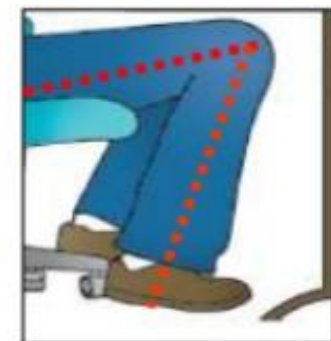
Incorrecto

4. Ubica la pantalla en un lugar donde se evite el deslumbramiento o reflejos en ella. Regula el brillo de la esta y el tamaño de la letra para evitar fatiga visual y mental.

5. Utiliza un escritorio que no genere ningún tipo de reflejo (que sea de tonalidad neutral como gris, verde o pardo).
6. Utiliza elementos de apoyo bajo los pies, si fuera necesario. Si cuentas con un apoya pies, asegúrate que éste no perturbe o dañe el ángulo de 90° que se debe mantener entre los muslos y el tórax, si es el caso suspende el uso del apoya pies.



Correcto



Incorrecto

Recomendaciones ergonómicas

Para trabajar en casa



Tu mutualidad!



Correcto



Incorrecto

7. El utilizar computador portátil sin ajustes, puede generar sobrecarga postural, incomodidad o molestias físicas, y por tanto, se recomiendan descansos frecuentes (5 a 10 minutos cada 30 minutos). En tal situación se recomienda un uso no mayor a 2 horas acumuladas al día.
8. Si usas un computador portátil, lo ideal es que tengas un teclado y mouse externo y un elemento alzador del equipo para una mejor regulación de la pantalla (borde superior de la pantalla debe quedar al mismo nivel o ligeramente por debajo de los ojos).
9. Otra opción es conectar una pantalla externa y utilizar el teclado y touchpad del equipo portátil o un mouse externo.

♦ Adapta tu ambiente de trabajo:

1. Utiliza cortinas o persianas que impidan el paso de la luz natural, en caso de tener exceso de iluminación.



Correcto



Incorrecto

2. Mantén ventanas y puertas abiertas para que tu espacio se mantenga con buena ventilación y temperatura agradable.
3. Deja suficiente espacio libre debajo de la mesa para moverte libremente (no almacenes cajas o archivos o cualquier otro tipo de objetos).
4. Mantén tu escritorio o mesa sólo con objetos que utilizas para cumplir con tus tareas y ubícalos a una distancia cómoda para evitar posturas forzadas.

Recomendaciones ergonómicas

Para trabajar en casa

ist

tu mutualidad!



♦ Reduce el tiempo de postura mantenida:

1. Al trabajar podemos estar sentados horas en la misma posición, por lo mismo es importante que realices pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo, aproximadamente.
2. Es importante realizar estiramientos en el cuello, zona dorsal y lumbar, además de hombros, brazos (manos, muñecas y antebrazos) y piernas, de esa forma podrás inducir relajación para disminuir el estrés y la tensión, prevenir lesiones musculares, aliviar el dolor y preparar el cuerpo para trabajos estáticos. Cada grupo muscular debe estirarse suavemente durante 15 a 30 segundos.

3. Verifica tu postura constantemente para evitar dolores o incomodidades en cualquier parte del cuerpo.

♦ Otras consideraciones:

1. No trabajes acostado sobre la cama o el sofá, ya que es una postura que el cuerpo asociará al descanso, por lo que tu nivel de atención será menor e incluso te inducirá a la somnolencia.



Recomendaciones ergonómicas

Para trabajar en casa

2. Trabaja en un lugar tranquilo y sin interrupciones, donde puedas adecuar la habitación, de forma temporal o permanente, con los mismos elementos y resguardos que tienes en tu lugar de trabajo.



ist

Tu mutualidad!