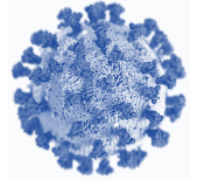


TELETRABAJO

CONSEJOS PARA TRABAJAR DESDE CASA DE FORMA SALUDABLE



La pandemia de COVID-19 está suponiendo una emergencia sanitaria a nivel global que nos ha impulsado a optar por el trabajo a distancia desde casa. Por eso, a continuación te damos una serie de recomendaciones que te permitirán protegerte ante los posibles riesgos que se pueden generar como consecuencia de esta nueva forma de trabajar y que te facilitarán el teletrabajo de una forma saludable.



PREPARA EL LUGAR DE TRABAJO

Si puedes, utiliza un espacio de la casa diferente de los espacios comunes: esto te ayudará a separar el tiempo de trabajo y de descanso.

De ser posible, utiliza un lugar que tenga luz natural o en su defecto que tenga luz artificial suficiente.

RECUERDA!!!

LA LUZ DEBE LLEGAR LATERALMENTE A LA PANTALLA DEL ORDENADOR PARA EVITAR DESLUMBRAMIENTOS Y REFLEJOS!!!

Organiza la mesa que vas a utilizar de forma que tengas espacio para colocar los elementos que necesitas para realizar el trabajo; ten a mano todo lo que vayas a utilizar.

Asegúrate de tener espacio libre bajo la mesa, esto te permitirá descansar las piernas cómodamente.

Durante la jornada es importante que hagas paradas y descansos.

RECUERDA!!!

SI LA TAREA TE HACE VISUALIZAR DE FORMA PERMANENTE LA PANTALLA, DEBES DAR DESCANSOS PERIÓDICOS A LA MUSCULATURA DE LOS OJOS, PARA ELLO RELAJA LA VISTA MIRANDO HACIA LUGARES ALEJADOS DURANTE UNOS SEGUNDOS!!!

Si es posible utiliza un ordenador de sobremesa; de todas formas sigue las siguientes recomendaciones:

Sitúa el portátil o pantalla en la línea de visión para no flexionar el cuello.

Coloca libros, una caja u otros objetos si no dispones de elevador de pantalla.

Mantén la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla.

Los codos deben quedar a la altura de la mesa; para eso regula la altura de la silla si es posible.

Puedes usar un cojín.

Si trabajas con portátil utiliza ratón y teclado independiente para mejorar tu postura.

SI



NO



Apoya los pies en el suelo usa un reposapiés si es necesario.

Puedes usar una caja, una almohada u otros elementos.

SÍ		NO
SÍ		NO

Los trabajos repetitivos, los sobreesfuerzos y/o las posturas forzadas pueden producir lesiones temporales o permanentes de músculos, nervios, ligamentos y tendones; para evitarlo haz pausas y realiza los siguientes ejercicios de movilidad articular (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo INSST):



• Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás
• Bajar el mentón hasta el pecho

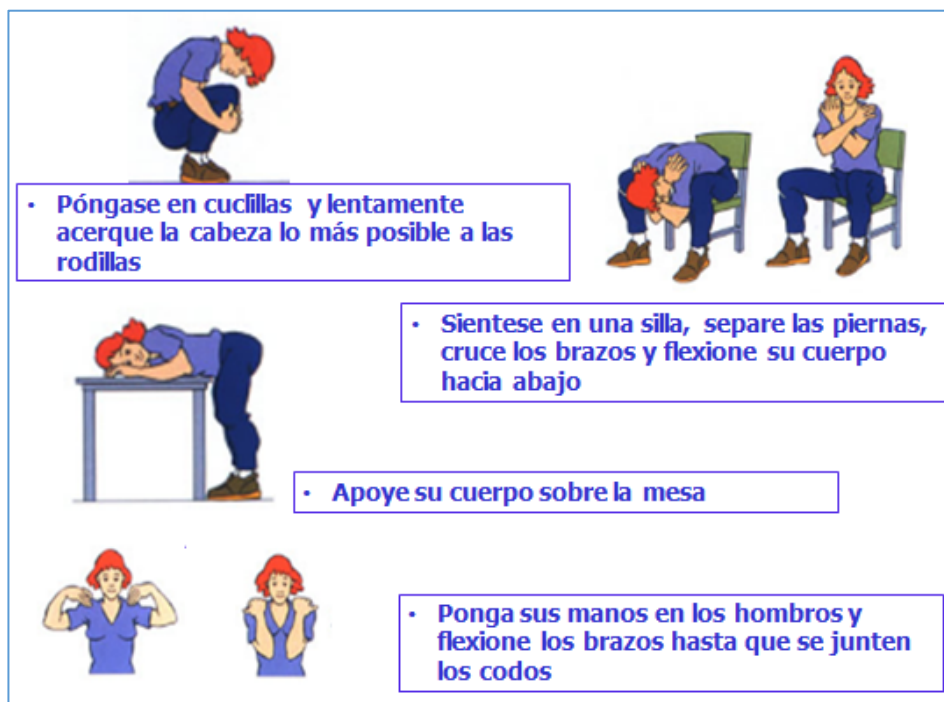
• Girar lentamente la cabeza de derecha a izquierda

• Inclinar lateralmente la cabeza de derecha a izquierda

• Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo
• Bajar los hombros

• Manos en la nuca y espalda recta
• Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos de derecha a izquierda alternativamente

• Brazos a la altura del pecho con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro
• Dirigir al máximo los codos hacia atrás
• Volver a la posición de partida



• Póngase en cuclillas y lentamente acerque la cabeza lo más posible a las rodillas

• Sientese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo

• Apoye su cuerpo sobre la mesa

• Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos

✓ CUALQUIER MOMENTO ES BUENO PARA HACER EJERCICIO!!!