

TELETRABAJAR de la manera más saludable posible

Recomendaciones preventivas para el teletrabajo pensadas principalmente para evitar los trastornos musculoesqueléticos, la fatiga



visual, el estrés y los problemas derivados de la transformación de una parte de la vivienda en un lugar de trabajo.

¿Qué puedes hacer para trabajar desde casa de la forma más saludable?

1. Busca un **espacio de trabajo** que puedas ocupar a diario, donde puedas colocar con suficiente espacio el ordenador (portátil o fijo) y el material que emplees durante la actividad laboral.

- **Lo ideal.** Tener una habitación que se utilice a modo de despacho (lo más parecido posible a tu oficina), donde además puedas cerrar sin problemas la puerta y dar por finalizada tu jornada laboral.
- **Lo peor.** Trabajar con el portátil en la mesa de centro y desde el sofá. Si este tiene que ser tu espacio de trabajo, cuida de tu cuello, será la primera zona corporal afectada.

2. **La mesa** no debe producir reflejos ni deslumbramientos y debe tener dimensiones suficientes para permitir la disposición de la pantalla y del teclado o del ordenador portátil, de los documentos y del material de trabajo.

- **Truco** si no tienes una mesa con acabado mate puedes cubrirla con papel o un mantel mate.
- **Altura** recomendable de la mesa. Para trabajos con ordenador es de 68 cm para los hombres y de 65 cm para las mujeres.
- **Si tu mesa es más alta**, puedes solucionarlo utilizando una silla regulable en altura y una caja de zapatos vacía a modo de reposapiés que evite la presión en la parte trasera del muslo.

- **Si tu mesa es más baja**, es más complicado, aunque puedes intentar elevar la mesa colocando un paquete de folios u otro elemento, bajo cada pata. También se puede optar por elevar la pantalla (por ejemplo, con libros) y el teclado o el ordenador portátil sobre la mesa, pero deberá ser un plano firme. Ten cuidado, algunas posibles mejoras pueden convertirse en un nuevo riesgo.

Apoyo de los antebrazos y las manos en la mesa. Es importante que dejes un espacio suficiente delante del teclado ya que permanecer con ‘las manos al aire’ es una postura mantenida muy forzada que puede provocar molestias en la espalda dorsal, cuello y hombros.

3. Utiliza **la silla** que mejor se adapte a la mesa de trabajo, tanto en altura como en profundidad. Procura que el conjunto ‘mesa-silla’ te permita un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad, para cambiar de postura y para tener antebrazos y las manos apoyadas. Puedes usar un cojín o almohada pequeña para dar apoyo a la zona lumbar.

- **Lo ideal.** Disponer de una silla giratoria con 5 ruedas, regulable en altura del asiento, regulable en la altura e inclinación del respaldo.
- **Lo peor.** La silla, de material duro, no regulable en altura ni respaldo....
- **Y desde el sofá o sillón.** Se descarta el trabajar desde el sofá o el sillón, a no ser que se disponga de una mesa específica en el trabajo con el ordenador, con la espalda y el cuello en posición recta.

4. Lo mejor es disponer de un equipo fijo con **pantalla** del ordenador y el **teclado** independiente.

- **Altura ideal de la pantalla.** Con independencia de que la pantalla sea fija o del ordenador portátil es importante que su borde superior coincida con la línea de tu visión horizontal.
- Es recomendable la utilización de un **reposamuñecas** en el uso del teclado y el ratón.
- Si utilizas **ordenador portátil** lo ideal sería conectar un teclado y una pantalla independiente. De este modo puedes adaptar mejor la disposición del equipo.

5. Regula la **iluminación de la pantalla** según la distancia a la que te encuentras y la luz del espacio de trabajo en casa.

- **No colocar la pantalla ni de frente ni de espaldas a las ventanas.** Colocarla de forma perpendicular a las mismas para evitar deslumbramientos y reflejos molestos.
- **Busca la posición de la pantalla que te evite mejor los reflejos** y sitúala con el teclado y los documentos a una distancia similar de los ojos para evitar la fatiga visual y los giros de cuello y cabeza.
- **La distancia recomendada de lectura de la pantalla con respecto a tus es de entre 40 y 55 cm.** Sitúala a una altura a la que puedas verla cómodamente dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la que se encuentra a 60º por debajo de la misma.

6. **Regula la iluminación del espacio de trabajo en casa.** Siempre que sea posible, será preferible una iluminación natural, que se complementará con una artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice trabajar con suficiente luz.

- **Siéntate de forma tal** que los ojos no queden situados frente a una ventana o frente a un punto de luz artificial que te puedan producir deslumbramientos directos. Evita niveles de iluminación diferentes y usa cortinas y estores para controlar la radiación solar y los deslumbramientos.

IMÁGENES

TELETRABAJO CORRECTO



TELETRABAJO INCORRECTO

