

PAUTAS PARA DESARROLLAR EL TELETRABAJO DE UNA MANERA SALUDABLE ENFOCADAS AL CONFORT EN EL ENTORNO DE TRABAJO, A LA SOBRECARGA Y AL RIESGO DE AISLAMIENTO Y SEDENTARISMO:

1.- Buscar un lugar de trabajo en la casa

- Una máxima para desarrollar el trabajo desde casa de manera saludable es buscar un lugar de trabajo definido.
- Regular la temperatura entre 17º y 27º C, ventilar la estancia abriendo las ventanas al menos una vez al día.
- Si la casa es lo suficientemente grande, un despacho es una opción ideal. Si la casa es pequeña, un rincón de una habitación que esté destinado única y exclusivamente al trabajo. Ese rincón o ese despacho debe ser el lugar destinado exclusivamente para el trabajo. Es importante que ese emplazamiento no se utilice para desarrollar otro tipo de actividades cotidianas.
- El principal problema de trabajar desde casa es lograr establecer la barrera entre lo que es jornada laboral y cuándo deja de serlo. Establecer límites físicos es un buen primer paso.

2.- Ergonomía del puesto de trabajo: diseña tu escritorio

- Una vez decidido el lugar de trabajo, se debe acondicionar de la manera óptima. Es importante buscar un escritorio y una silla que cumplan con las medidas estipuladas. También se debe cuidar especialmente la iluminación, así como la condición térmica en la que se encuentra la habitación.
- El mobiliario debe evitar problemas de espalda, de visión, musculares, o dolencias articulares. Estas afecciones laborales son las más habituales en trabajo de oficina, y tienden a aparecer muy pronto si no se trabaja en un puesto de trabajo cómodo.

Seguir el siguiente esquema en el puesto de trabajo:

Preferiblemente ambientes neutros, con superficies no reflectantes y poco ruidosos

Utilice luz adecuada preferiblemente indirecta



- Colocar la pantalla lo más perpendicular posible respecto a las ventanas y otras fuentes de luz, evitando situarla de frente o de espaldas a las mismas.
- Evitar sentarse sobre una pierna o con las piernas cruzadas

3.- Control de la sobrecarga en base al control de tiempos

- Una medida práctica para evitar la sobrecarga de trabajo es definir horarios. Se puede y debe definir el horario de trabajo en casa. Realizar pausas breves siempre que sea posible para garantizar un adecuado nivel de concentración y evitar posibles errores.

4.- Bioritmos, alteraciones del sueño y horarios vespertinos

- Para tratar de prevenir estos procesos, además de limitar el horario de la jornada también se debe definir en una franja concreta y estable para el desempeño laboral.

5.- Desconectar del trabajo

- Se recomienda a todo tipo de trabajadores que el correo electrónico del trabajo no se sincronice con el teléfono móvil personal, o que dispongan de dos teléfonos móviles: uno para el trabajo y otro para su vida personal (siempre y cuando sea posible).
- A través de la conexión permanente el trabajador puede estar constantemente trabajando. En el teletrabajo este efecto se agudiza, ya que el trabajador tiene su

TELETRABAJO – Inform. PREV nº1

puesto de trabajo al final de pasillo de su casa, por lo que está muy a mano volver a sentarse a la frente al ordenador ante cualquier reclamo más o menos urgente.

6.- Establecer límites con tu familia

- El hecho de trabajar desde casa implica que para su familia, el trabajador proyecte una sensación de disponibilidad permanente. Siempre está en casa, con lo que siempre está disponible. Esclarecer esto con el entorno familiar, de manera explícita, es una necesidad prioritaria para un correcto desempeño de las tareas. Por ello, es importante esclarecer el límite horario o espacial para evitar interferencias.

7.- Crear un entorno social virtual del trabajo

- Otro riesgo respecto al teletrabajo es la tendencia al aislamiento. Ideas como participar en foros dentro de la misma empresa, o de la misma organización, crear grupos de compañeros en redes sociales, siempre que se sean grupos sanos, genera lazos importantes para evitar el aislamiento.

8.- Prestar atención a tu salud

Por último, el sedentarismo es la fuente de problemas físicos más habitual que se experimenta. Así pues, es importante tratar de mantener una alimentación saludable e intentar hacer ejercicio en casa.

Estas pautas puedes consultarlas mediante el siguiente enlace, donde podrás conocer, de una manera gráfica y visual, los beneficios al adoptar una postura correcta, descansos regulares y un correcto ajuste del equipo informático: <https://bit.ly/39UtfNs>

Para cualquier consulta relacionada con los riesgos de su puesto en régimen de teletrabajo, puede dirigirse al correo electrónico prevencionysalud@afanias.org.

Equipo de Seguimiento del Coronavirus en AFANIAS:

Telf.: 687 820 514

Email: prevencionysalud@afanias.org