



**OISS**  
ORGANIZACIÓN  
IBEROAMERICANA  
DE SEGURIDAD SOCIAL

**Teletrabajo: Las mejores  
condiciones de Seguridad y Salud**



## INICIO DE LA JORNADA LABORAL

- 1** | Comenzar con los hábitos de higiene que lleva a cabo cuando asiste normalmente a su trabajo.
- 2** | No utilizar la ropa de dormir para afrontar su día.
- 3** | Mantener horarios similares a los de la jornada laboral cuando asiste al centro de trabajo.
- 4** | Mantener horarios similares a los que usa habitualmente para realizar sus comidas. Evitar realizarlas en los espacios que utiliza para trabajar.
- 5** | Evitar responder llamadas o correos mientras realiza sus comidas.
- 6** | Ubicar un espacio de trabajo tranquilo, en caso de compartir los días con otras personas, para evitar interrupciones constantes y así favorecer la concentración.



## ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE TRABAJO

- 1** | Planificar por orden de prioridad las tareas que va a realizar en el transcurso de la jornada.
- 2** | Utilizar el horario laboral para estar conectado realizando llamadas y contestando correos electrónicos. Evitar hacerlo cuando finalice el horario de trabajo.
- 3** | Reducir al mínimo la utilización de redes sociales que puedan distraerlo de su trabajo. Además tener en cuenta que el trabajo puede servir como “un respiro” de esta situación complicada que debe afrontarse.
- 4** | Cuando finalice su horario de trabajo, evite quedarse en frente de la computadora, trate de realizar diferentes actividades.



## CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD

- 1** | Mantener el ambiente con condiciones de temperatura adecuadas para el trabajo sedentario y utilice ropa acorde a ellas.
- 2** | Mantener ordenada y limpia la zona de trabajo dará la sensación de normalidad y control.
- 3** | Ventilar la zona un par de veces al día.
- 4** | Intentar no tener líquidos cerca de la computadora y sus dispositivos periféricos para evitar accidentes que los puedan dañar.
- 5** | Colocar los cables de la computadora y de los dispositivos periféricos en lugares que no sean de paso para evitar caídas.



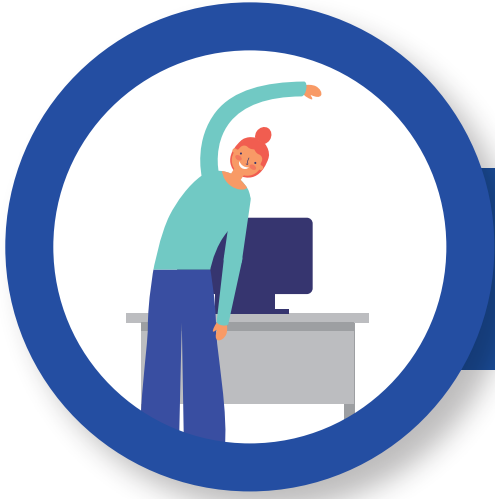
## EVITAR DOLORES DE ESPALDA, CUELLO Y MUÑECAS

- 1** | No trabajar en el sillón, cama o lugares que no permitan mantener la postura adecuada.
- 2** | Procurar que el cuerpo forme un ángulo de 90 grados en codos, rodillas y caderas.
- 3** | Regular la altura de la pantalla para evitar la inclinación del cuello
- 4** | Utilizar, siempre que sea posible, un reposapiés que eleve las piernas a una altura que permita despegar los muslos del borde del asiento.
- 5** | Elegir la silla que le facilite mantener la espalda erguida, permitiendo su apoyo en el respaldo.
- 6** | Realice un apoya muñecas con una toalla pequeña enrollada, en caso de que sea necesario.



## EVITAR LA FATIGA VISUAL

- 1** | Instalar la mesa de trabajo en un espacio luminoso, preferiblemente con luz natural.
- 2** | Mantener la pantalla a una distancia de 60, 80 cm de los ojos.
- 3** | Evitar los reflejos y deslumbramientos, ubicando la pantalla de tal forma que la luz no esté en frente de sus ojos.
- 4** | Complementar la luz natural con la artificial cuando sea necesario con la finalidad de no forzar la vista para leer documentos en papel.
- 5** | Alternar las tareas que precisan pantalla con otras que permitan un descanso ocular cada 30 – 45 minutos.



## EVITAR ESTRA EN POSICION SENTADA POR MUCHO TIEMPO

- 1** | Aprovechar las llamadas telefónicas para levantarse y realizar pequeños paseos por el lugar.
- 2** | Aprovechar la lectura de documentos en papel, para levantarse del asiento.
- 3** | Realizar pausas cortas y frecuentes.
- 4** | Evitar la aparición de fatiga, luego es más difícil recuperarse.



## EVITAR LA SOLEDAD O EL AISLAMIENTO DURANTE LA JORNADA LABORAL

- 1** | No utilizar únicamente en correo electrónico para realizar gestiones, utilice también el teléfono, sobre todo con aquellas personas que sean de mayor confianza y por lo tanto pueda tener una conversación más distendida.
- 2** | Aprovechar las pausas, para conversar con las personas con las que conviven en caso de que no viva solx. En caso de vivir solx realice alguna llamada personal.
- 3** | Trabajar con música de fondo puede beneficiar a la concentración y al ánimo. No recurrir a la TV, noticieros.