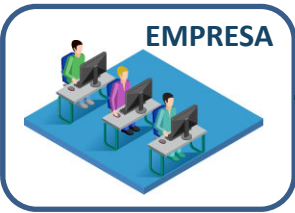


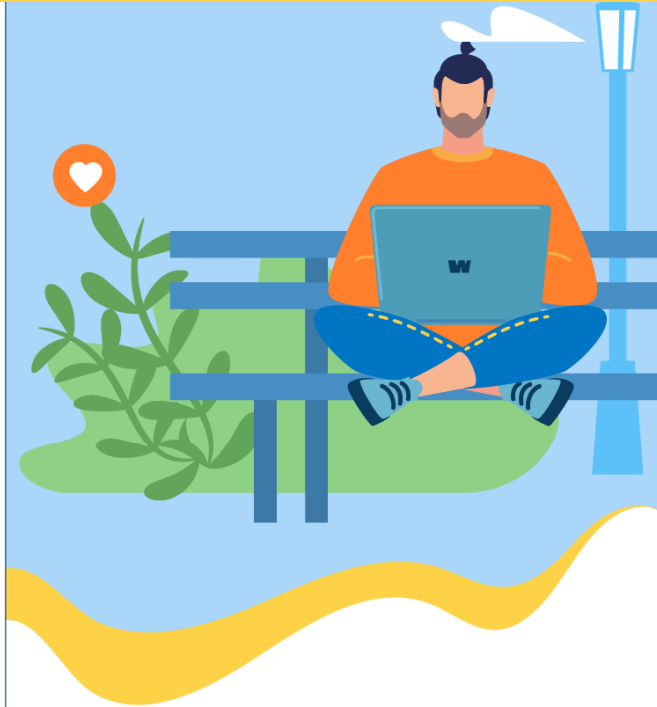
# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO





## CONCEPTO

### TRABAJO A DISTANCIA



Trabajo que se realiza fuera de los establecimientos y centros habituales de la empresa

## TELETRABAJO

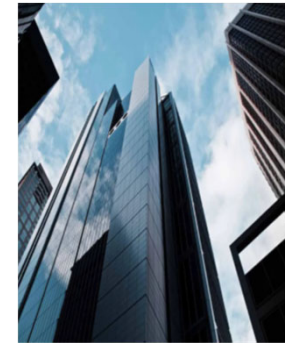


Prestación de servicios con nuevas tecnologías

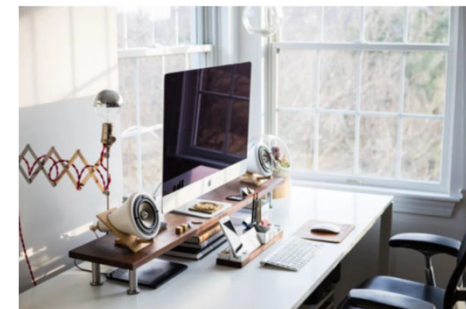
# TELETRABAJO



Forma de organización laboral que permite trabajar en un lugar alejado de las oficinas o instalaciones centrales (normalmente en el propio domicilio).



Se requiere de medios y sistemas informáticos, telemáticos y de telecomunicación.

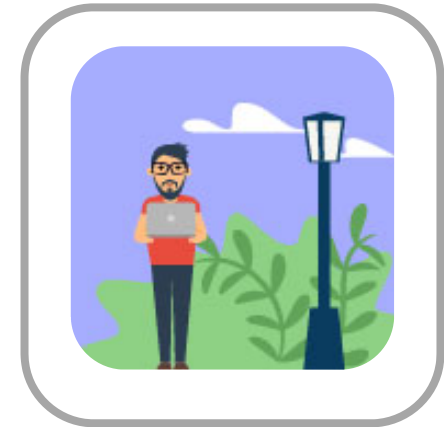


Ordenador



Conexión a Internet

*Trabajen donde trabajen.....*



***Todos los trabajadores tienen los mismos derechos y obligaciones***

## Ventajas

- ✓ Flexibilidad horaria.
- ✓ Mayor conciliación de la vida laboral y familiar.
- ✓ Elección personal del entorno de trabajo.
- ✓ Ahorro de tiempo por desplazamientos.
- ✓ Menor exposición a accidentes “In Itinere”.
- ✓ Mayor productividad.
- ✓ Inclusión de personas con discapacidad física.
- ✓ Reducción general de la contaminación.



## Inconvenientes

- ✓ Dificultad en separar el trabajo de la vida personal.
- ✓ Pérdida de privacidad.
- ✓ Sensación de aislamiento.
- ✓ Problemas para trabajos en equipo.
- ✓ Dificultad de apoyo laboral y/ o respuesta rápida.
- ✓ Sensación de pérdida de integración en la empresa.



## OBJETIVOS



Reconocer los riesgos derivados del teletrabajo.

Conocer medidas preventivas para poder evitar estos riesgos.

Adoptar la postura correcta durante el trabajo con Pantallas de Visualización de Datos (PVD).

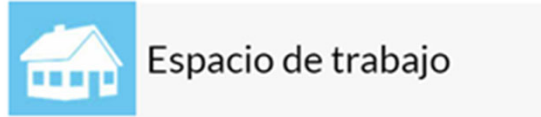
Conocer algunas pautas relacionadas con hábitos saludables.

## ASPECTOS A CONSIDERAR ANTES:

- **Área de trabajo**
  - Destina un área de trabajo con espacio para el mobiliario necesario, con luz natural y aislada del resto de la casa. No coloques los cables en zonas de paso.
- **Ergonomía**
  - Elige mobiliario lo más ergonómico posible y con superficies mate.
- **Organización**
  - Planifica un horario para evitar largas sesiones de trabajo, organízate las reuniones, etc.
- **Descansos**
  - Haz pausas cortas y frecuentes.
  - Separa horas de trabajo de vida familiar.
  - Reserva tiempo para el ocio.
- **Relaciones sociales**
  - No pierdas el contacto frecuente con responsables, compañeros y clientes.



# ASPECTOS ERGONÓMICOS



Espacio de trabajo



Silla de trabajo



Teclado



Reposapiés



Mesa de trabajo



Ratón



Ordenador

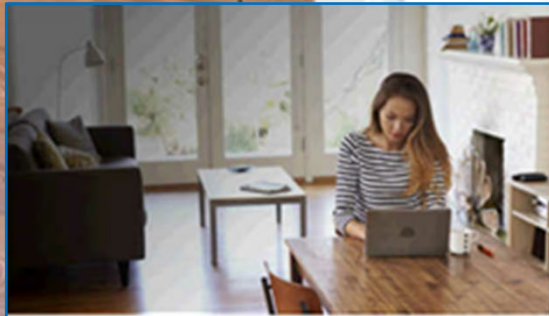


Portátil





## Espacio de trabajo



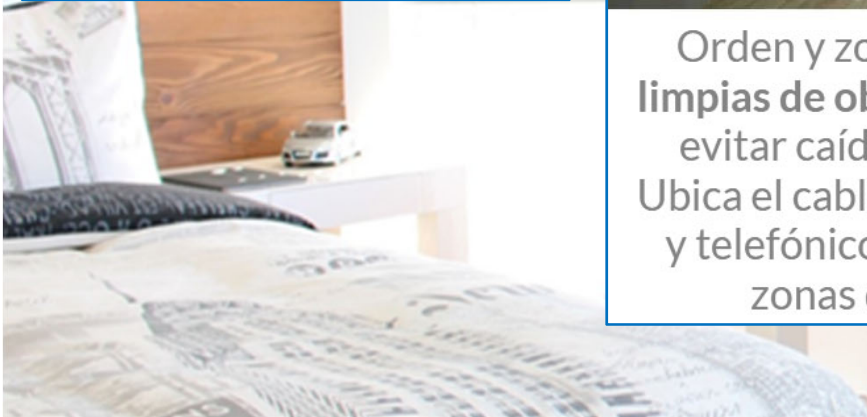
Disponer de espacio suficiente para trabajar con comodidad.



Orden y zonas de paso limpias de obstáculos para evitar caídas y golpes . Ubica el cableado eléctrico y telefónico fuera de las zonas de paso.



Evitar espacios no diseñados para esta finalidad como el **sofá**, **la cama**, etc.





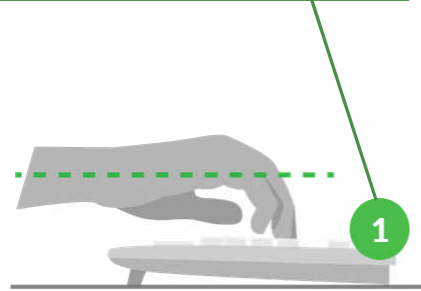
## Silla de trabajo



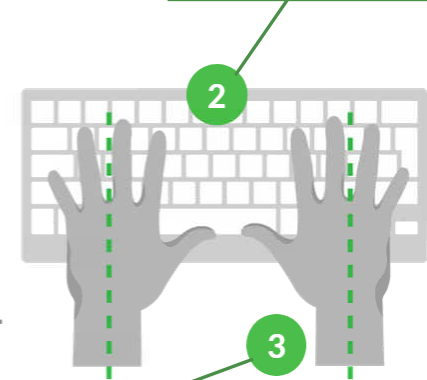
## Teclado



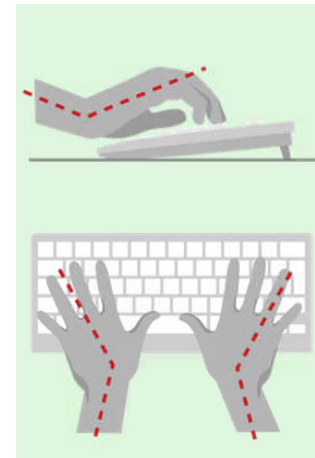
Ajustar la altura del teclado para conseguir una posición recta de los antebrazos y las muñecas.



Teclado paralelo a la mesa para que antebrazos, muñecas y manos queden perpendiculares al teclado.



Espacio libre delante del teclado para colocar las muñecas en línea con las manos.



**POSICIÓN INCORRECTA**



## Reposapiés



- Inclinación ajustable entre  $0^\circ$  y  $15^\circ$  sobre el plano horizontal.
- Dimensiones mínimas de 45 cm de ancho por 35 cm de profundidad.
- Tener superficies antideslizantes.



## Mesa de trabajo



La mesa debe disponer del espacio suficiente para situar el equipo de trabajo y el material necesario para poder trabajar con comodidad, con espacio libre para las piernas.

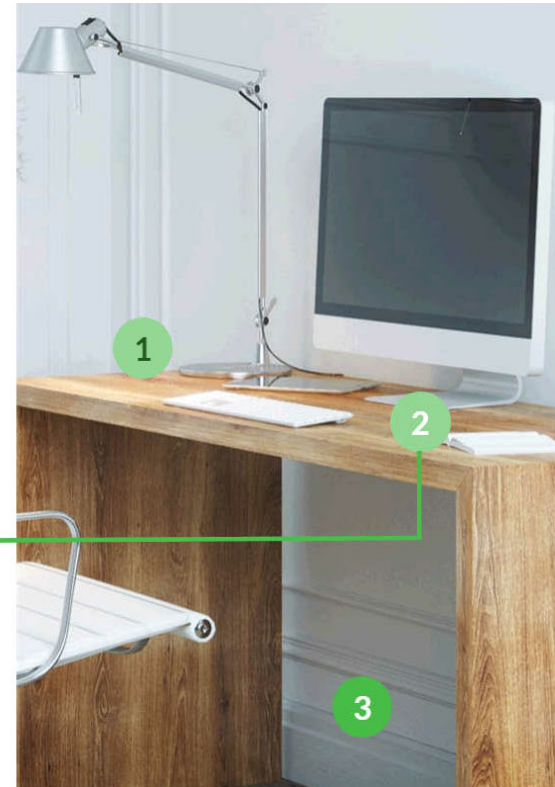
Debe disponer de espacio suficiente para la pantalla, el material accesorio (papeles o libros) y el teclado (teniendo en cuenta que se deben apoyar los antebrazos).





Mesa de trabajo

La superficie debe ser mate y colores claros para evitar reflejos.



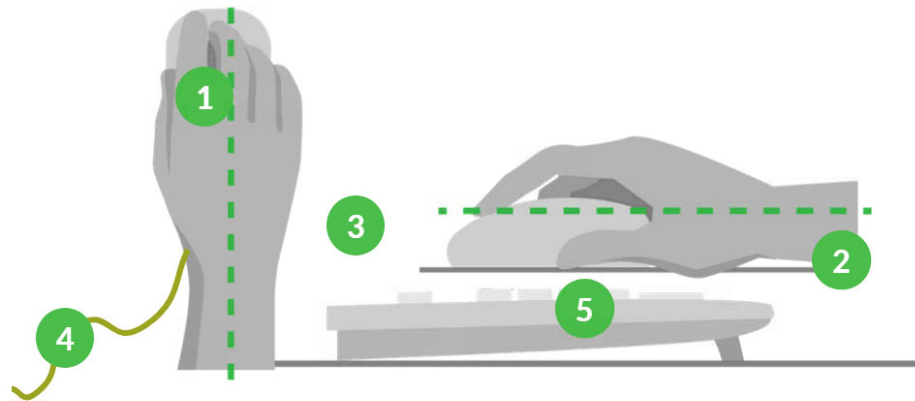
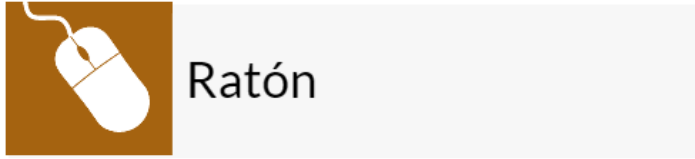


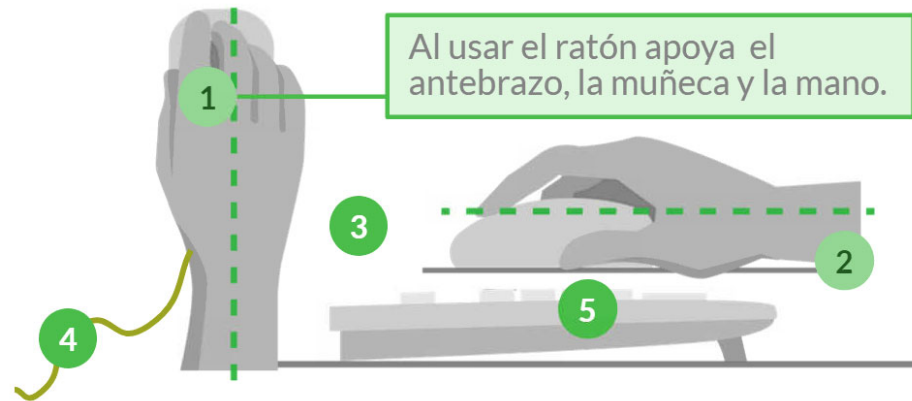
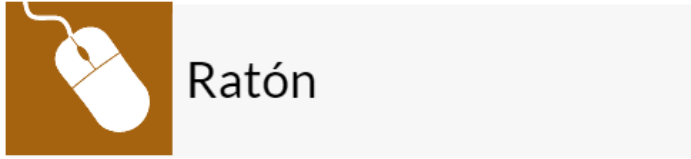
Mesa de trabajo



Debe existir espacio suficiente para colocar las piernas con comodidad.

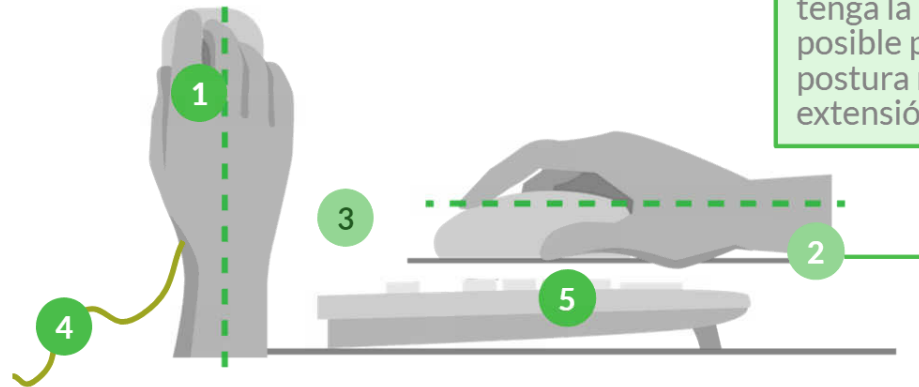








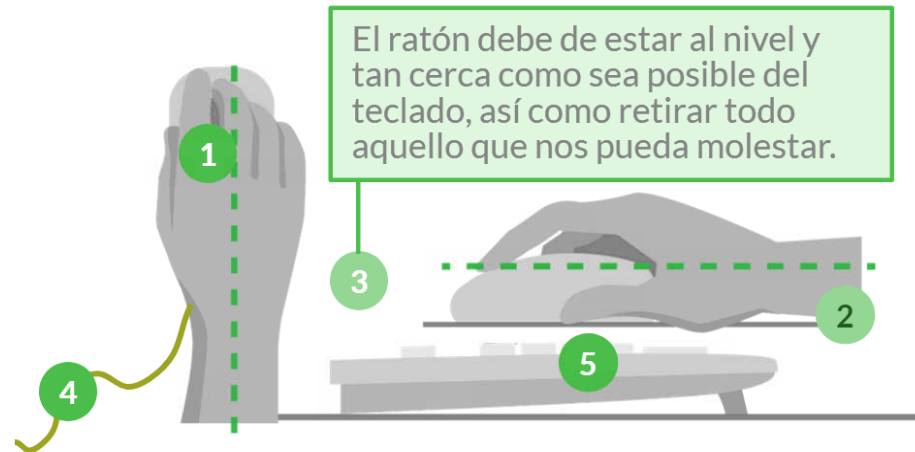
Ratón



Se recomienda que el ratón tenga la mínima altura posible para garantizar una postura neutra y evitar la extensión de la muñeca..

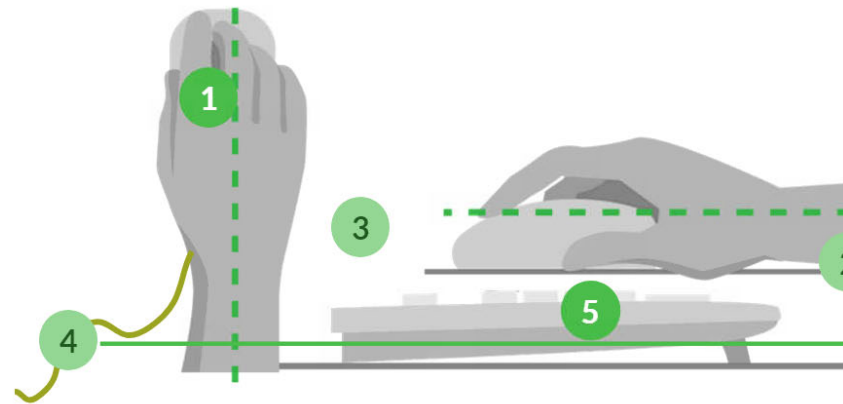


Ratón





Ratón

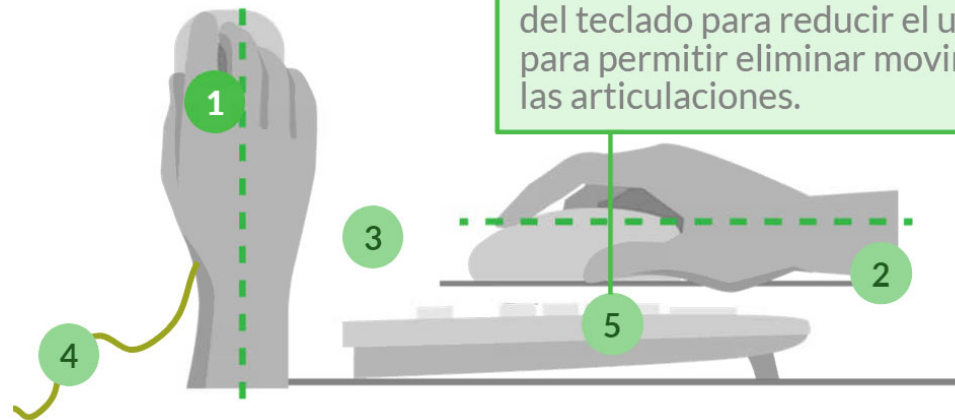


El cable del ratón debe permitir moverlo con comodidad sin tener que tirar de él o realizar esfuerzos innecesarios.

Para ello se recomienda el uso del ratón inalámbrico.



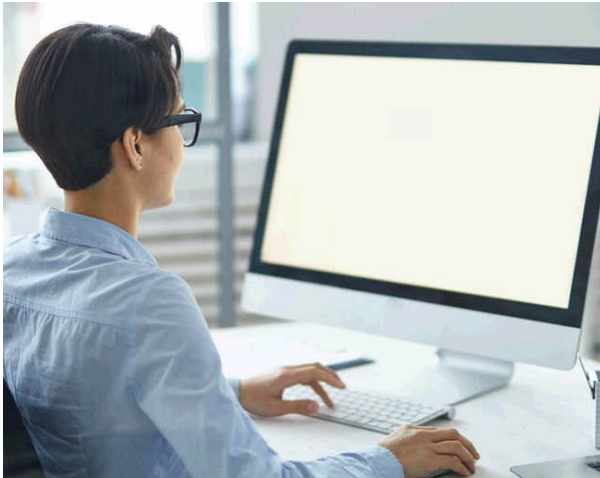
Ratón



Es recomendable utilizar abreviaciones del teclado para reducir el uso del ratón, para permitir eliminar movimientos de las articulaciones.



## Ordenador



Se deben adoptar posturas neutras de trabajo y distancias adecuadas entre los ojos y la pantalla.

Factores a tener en cuenta:

Ubicación del monitor

Altura del monitor

Distancia entre la visión y el monitor

Dimensiones del texto

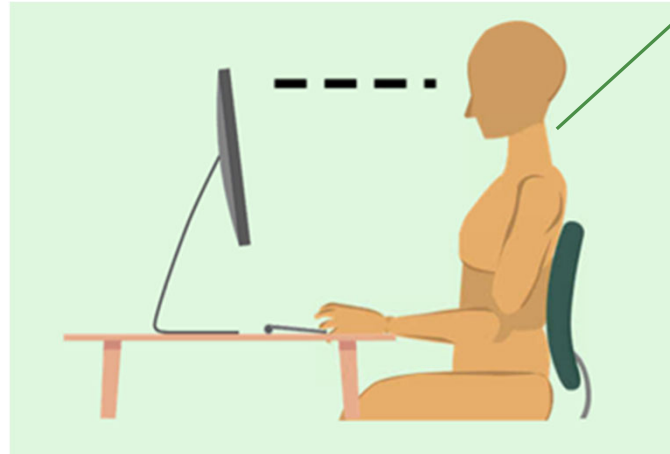
Reflejos

Contrastes



Ordenador

## Ubicación del monitor



Evita posturas forzadas y giros de cuello ubicando el monitor frente a ti.

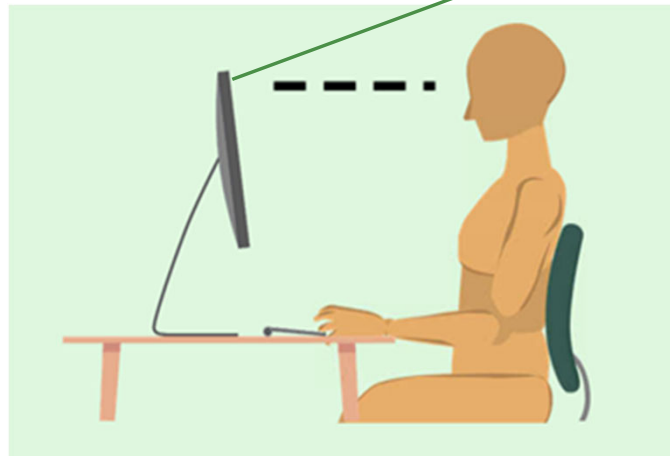




Ordenador

## Altura del monitor

Ubica la parte superior del monitor al nivel de los ojos para garantizar una postura neutra en el cuello y zona cervical.

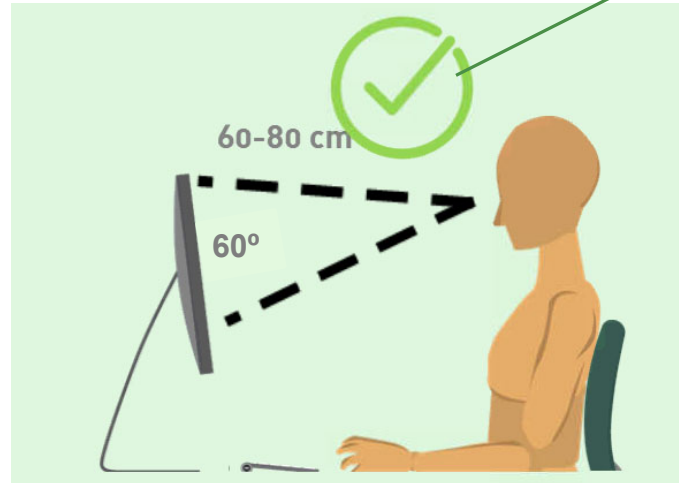




Ordenador

## Distancia entre la visión y el monitor

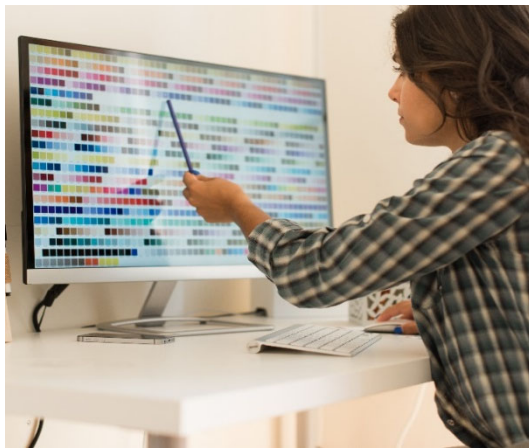
Se recomienda una distancia de entre 60 y 80 cm, ya que los ojos se fatigan más en distancias cortas que largas.





Ordenador

## Dimensiones del texto



El texto, las imágenes y los gráficos deberán tener la dimensión suficiente para que los puedas ver con comodidad, sin tener que acercarte.

Aumenta el tamaño del texto o de las imágenes y si no es posible, acerca el monitor.

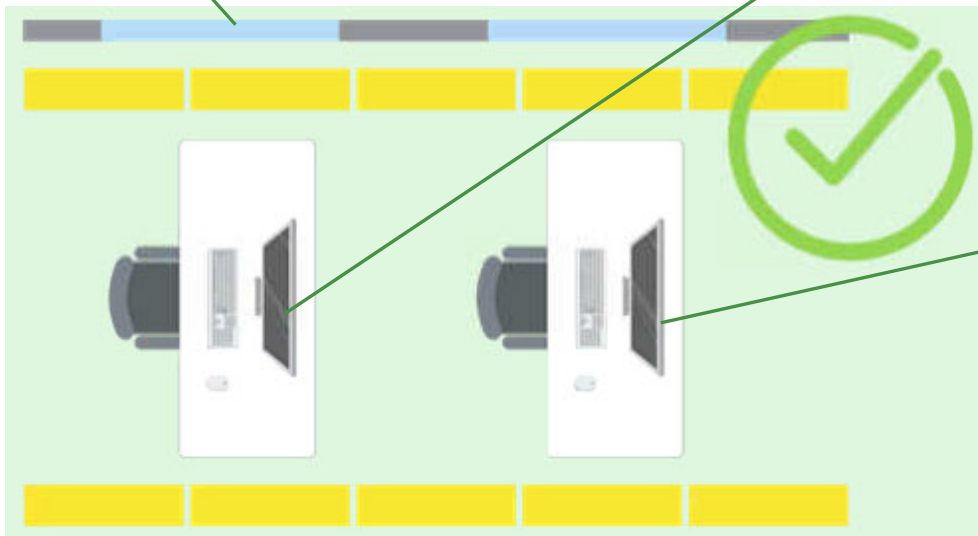


Ordenador

## Reflejos

- Controla con cortinas o persianas la incidencia directa del sol.

- El monitor debe de orientarse perpendicularmente a las ventanas.

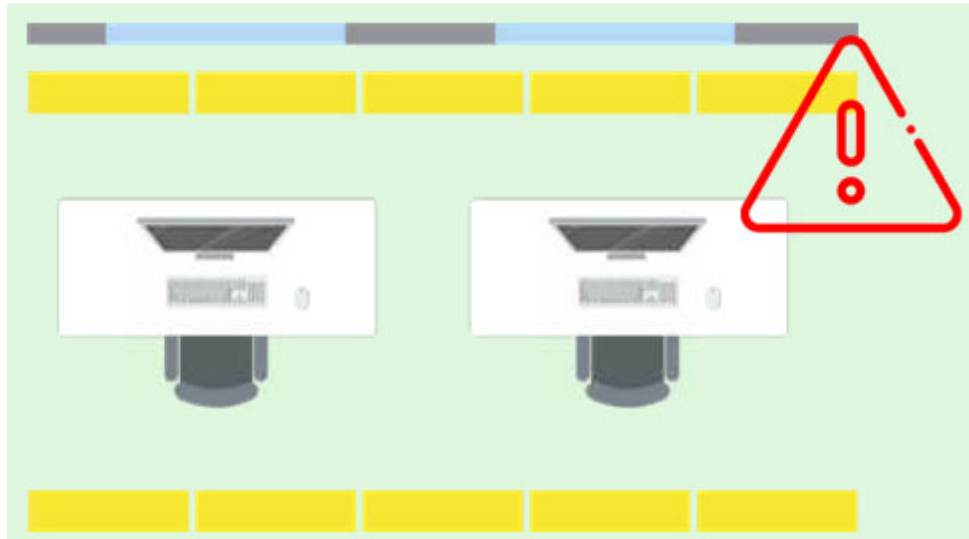


- Con la inclinación de la pantalla podremos controlar los reflejos de la luz.



Ordenador

Reflejos

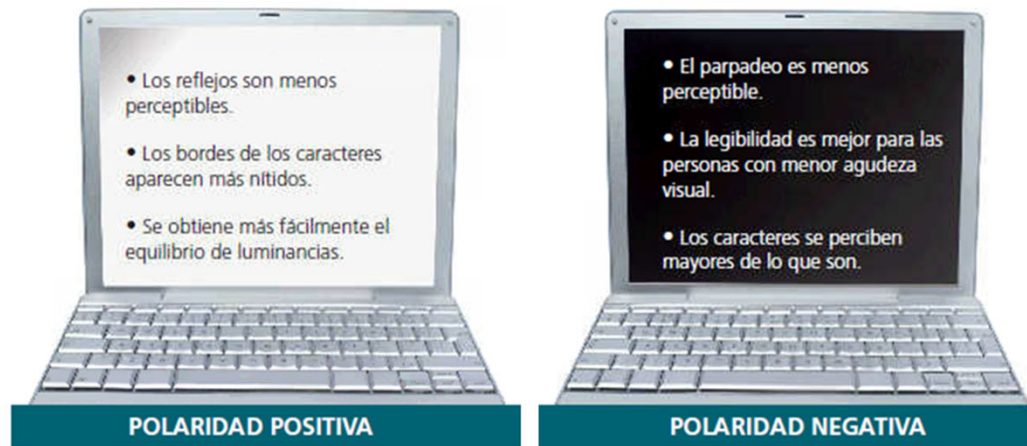




Ordenador

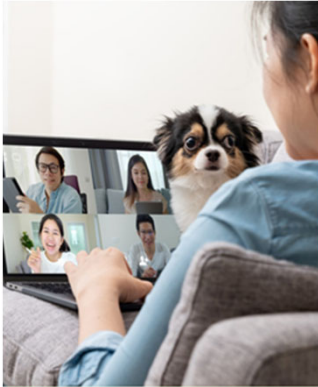
## Contrastes

Ajusta el contraste del monitor para poder distinguir adecuadamente los textos, gráficos o imágenes.





## Portátil



### Otros riesgos asociados a Portátiles:



#### Improvisación del lugar de trabajo.

Trabajar en cualquier lugar tiene el riesgo de utilizar espacios no diseñados para este fin, con:

- Condiciones de iluminación inadecuadas.
- Mobiliario que nos obliga a adoptar posturas forzadas.
- Ruido.
- Etc.



#### Falta de adaptabilidad.

La pantalla no es regulable en altura ni en profundidad.



#### Dimensiones reducidas.

Las dimensiones del teclado no permiten una correcta colocación del antebrazo y la mano.

¡Siempre que sea posible, utiliza un teclado, pantalla plana y ratón independiente junto con tu portátil!

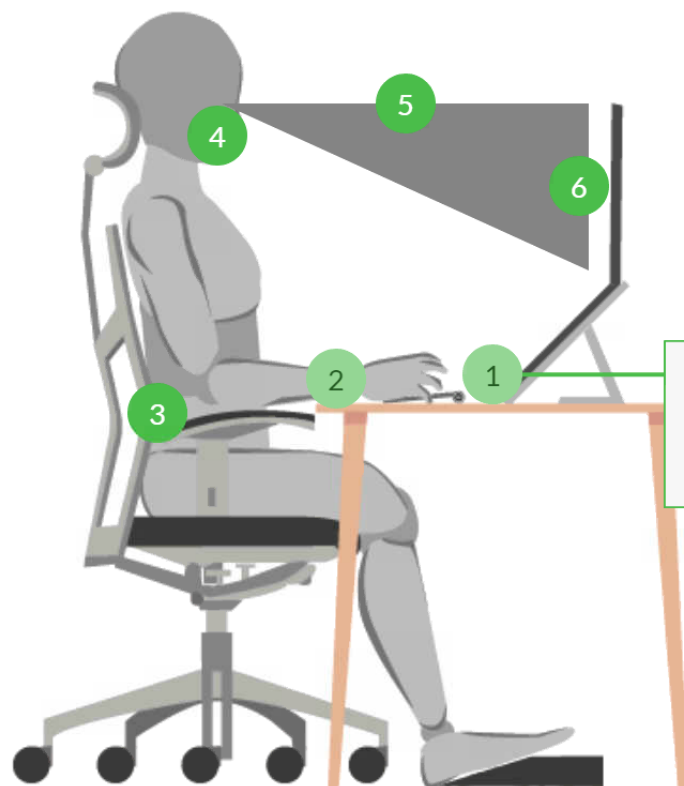
# POSTURA CORRECTA CON PVD

*RECORDEMOS.....*





*RECORDEMOS.....*



Ten el **ratón** a nivel del teclado y cerca de éste.

*RECORDEMOS.....*

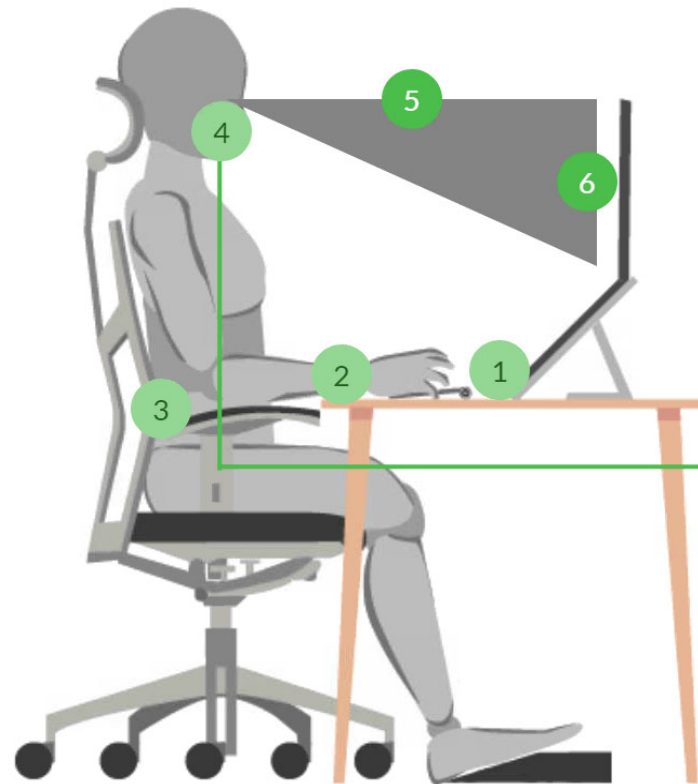


*RECORDEMOS.....*



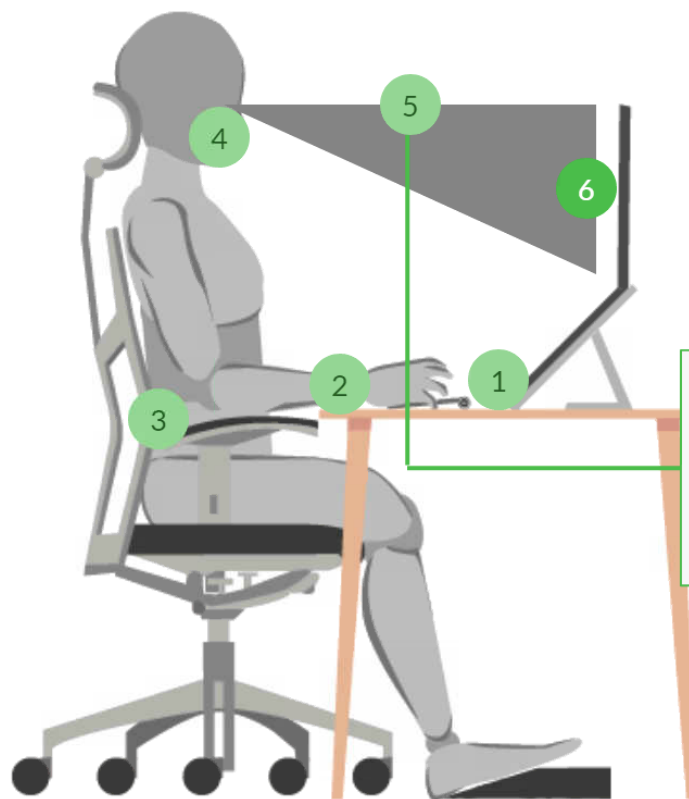
Ten el **antebrazo apoyado** y mantén el ángulo de flexión del brazo superior a 90°.

*RECORDEMOS.....*



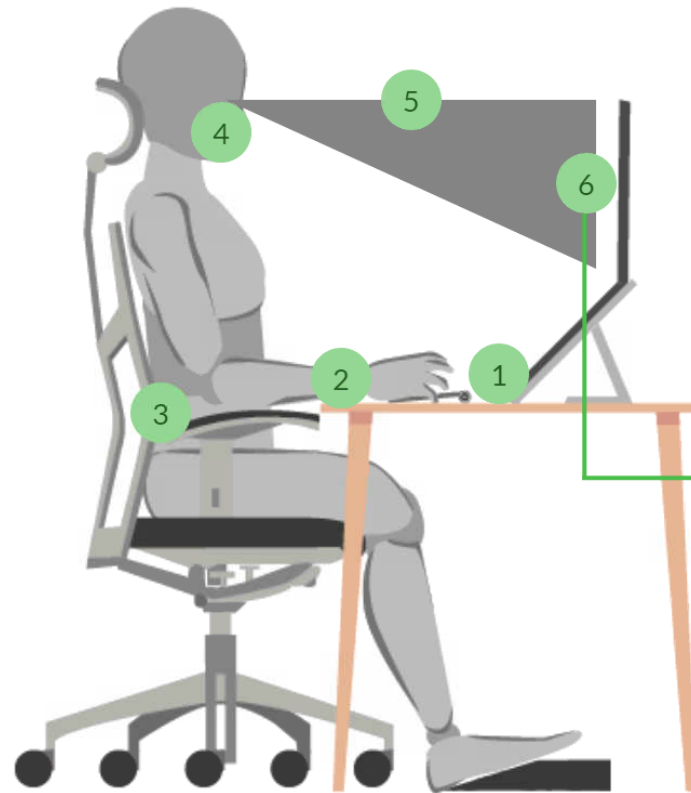
La parte más alta del **monitor** tiene que estar a la altura de los ojos.

**RECORDEMOS.....**



La distancia de los ojos a la pantalla debe ser entre 60 y 80 cm.

## RECORDEMOS.....



Coloca el monitor delante tuyo y perpendicular a las ventanas.

- **Manipulación manual de cargas.**
- **Golpes, caídas y resbalones.**
- **Riesgo eléctrico.**
- **Iluminación y entorno visual.**
- **Condiciones termohigrométricas.**
- **Organización del trabajo.**



## ➤ Manipulación manual de cargas.

Al manipular cualquier carga, realiza los siguientes pasos:





➤ **Golpes, caídas y resbalones.**

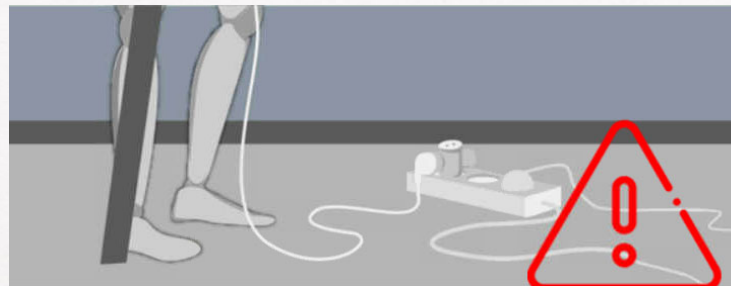


- ✓ Mantén el orden y limpieza en tu zona de trabajo.
- ✓ Ubica los equipos de trabajo en lugar estable y seguro.
- ✓ Las zonas de paso y accesos deben estar libres de cualquier obstáculo.
- ✓ Intenta disponer el cableado eléctrico y telefónico de manera fija, pegado a pared.

➤ **Riesgo eléctrico.**



- ✓ Comprueba el buen estado de los equipos y de la instalación eléctrica (cables, enchufes, carcasas, etc.).
- ✓ Evita recipientes con líquidos cerca o sobre la mesa de trabajo.
- ✓ No manipules los equipos con las manos mojadas.
- ✓ Para desconectar los equipos, tira de la clavija, nunca del cable.
- ✓ No sobrecargues los enchufes.



## ➤ Iluminación y entorno visual.

- ✓ Ubica tu mesa de trabajo en un espacio lo más luminoso posible, preferiblemente con luz natural.
- ✓ Evita reflejos y deslumbramientos en tu entorno de trabajo.
- ✓ Evita situar focos de luz directamente sobre la pantalla.
- ✓ Elige mesa, pantalla, teclado y ratón con superficies mates.
- ✓ Regula el contraste y el brillo de la pantalla.
- ✓ Ajusta el tamaño de las letras.



## ➤ Condiciones termohigrométricas.



- ✓ Mantén el lugar de trabajo con unas condiciones de temperatura y humedad adecuadas para el trabajo sedentario y vístete acorde a ellas.
- ✓ Ventila la habitación, manteniendo lo mejor posible la calidad del aire.

### Temperatura operativa:

- En verano: 23° C a 26° C
- En invierno: 20° C a 24° C

### Humedad relativa:

- Entre el 45% y el 65%



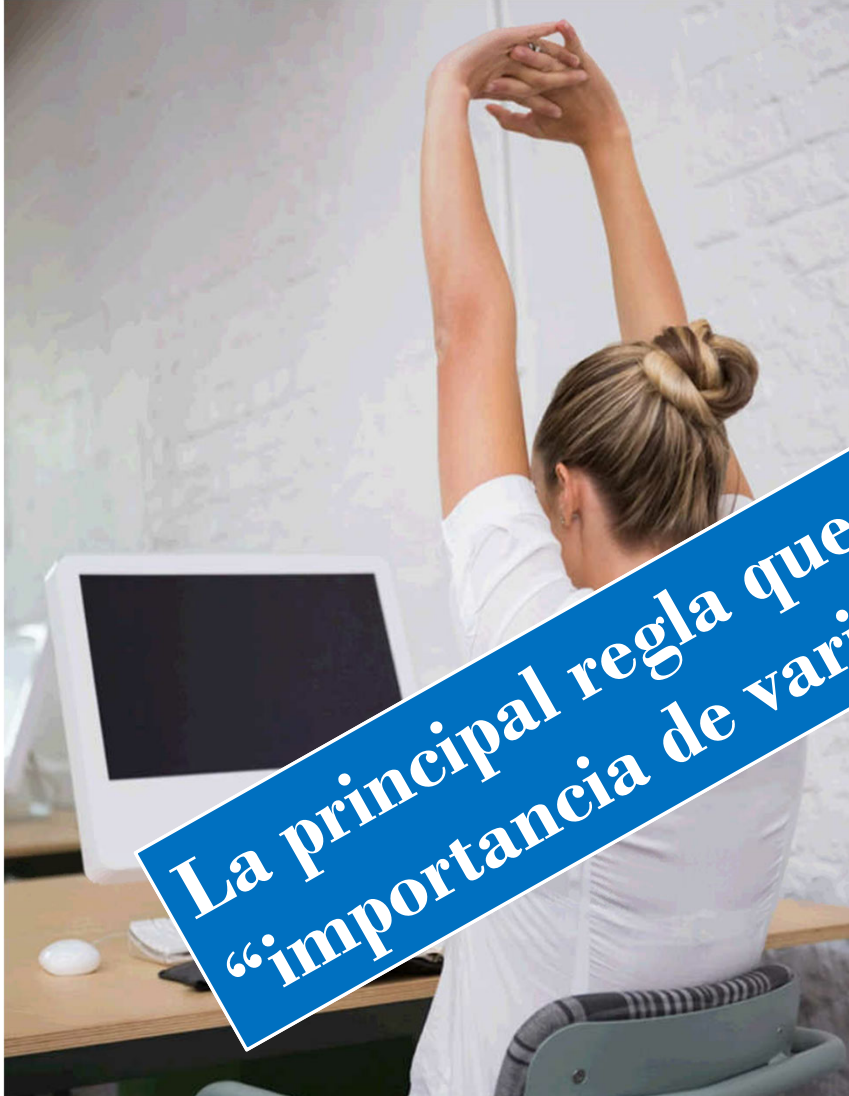
## ➤ Organización del trabajo.



- ✓ Mantén la rutina y el horario laboral (fija una hora de inicio y otra de desconexión).
- ✓ Vístete de modo cómodo pero presentable.
- ✓ Márcate los descansos y las pausas para comer.
- ✓ Evita distracciones. Cierra las redes sociales, excepto las necesarias para tu trabajo.
- ✓ Si es necesario, deja el móvil en otra habitación.
- ✓ Ajusta tus objetivos diarios para que coincidan con tu ritmo de trabajo.
- ✓ Comunícate con tu supervisor si crees que tu plan de trabajo debe ajustarse.



## Pausas y hábitos saludables



La principal regla que debemos recordar es la  
“importancia de variar de posturas”

- ❖ Realiza pequeñas **pausas** periódicas y **estiramientos** para relajar la tensión muscular.
- ❖ Adopta **hábitos saludables** en tu vida diaria: **ejercicio** o deporte en tu rutina diaria, **camina** al menos 30 minutos o **caminata** libre y/o **camina** al menos media hora al día.
- ❖ Sigue unos **hábitos alimenticios saludables**: dieta sana, variada y equilibrada, eliminando sustancias tóxicas (alcohol, tabaco, etc.).

## Hábitos saludables

### Ejercicios

A continuación se exponen algunos ejercicios sencillos que puedes realizar en tu propia casa aprovechando las pausas que realices.

***¡ Recordad...***

***...«El movimiento es vida» !***



## Ejercicios:



*Objetivo: aumentar la fuerza y ganar flexibilidad en los tejidos.*

- Realizaremos la tabla una vez al día durante unos **30 minutos**.
- Es mejor sentir una tensión moderada que una tensión fuerte que pueda provocar dolor.
- También añadiremos una actividad aeróbica practicada con una frecuencia de 3 veces por semana: andar, nadar...  
  
... y unos buenos hábitos alimenticios: dieta variada eliminando sustancias tóxicas (alcohol, tabaco).





## Ejercicio 1:



1. Posición de partida: **decúbito supino con las piernas semiflexionadas y los pies apoyados los pies sobre la colchoneta o suelo.**
2. Realizar el ejercicio despegando los glúteos (intentando pegar la región lumbar al suelo), después pelvis, seguiremos por la columna lumbar y después columna dorsal baja (“efecto enrollado de persiana”).
3. Mantenemos la postura unos 3-5 segundos y volvemos a la posición de partida, desenrollándonos poco a poco.
4. Repetimos el ejercicio 10 veces.

## Ejercicio 2:



1. Posición de partida: **posición “a cuatro patas”**, manos en la perpendicular del hombro y rodilla en la perpendicular de la cadera. Cabeza alineada con la espalda.
2. Detalle de los pies: apoyo sobre los empeines.
3. El ejercicio consiste en separar las rodillas del suelo.
4. Aguantamos entre unos 5-10 segundos con las rodillas separadas del suelo unos cm, con el apoyo
5. de los empeines.
6. Repetir el ejercicio de 5 a 10 repeticiones.

## Ejercicio 3:



1. Posición de partida: Pierna derecha cruzada sobre la izquierda, apoyando el pie derecho sobre el suelo y el brazo derecho estirado.
2. Al soltar el aire, estiramos los dedos del brazo derecho y llevamos la rodilla derecha al lado contralateral.
3. Repetir el ejercicio 5- 6 respiraciones: 5- 6 repeticiones.
4. Después cambiar de lado.

## Ejercicio 4:



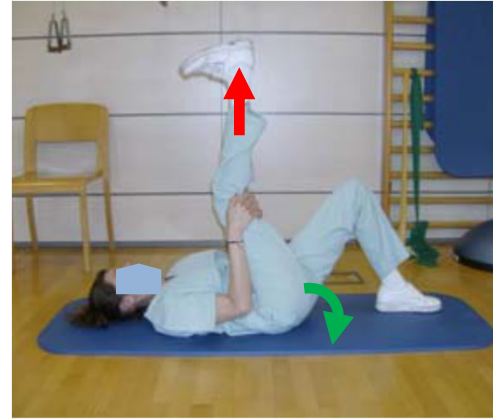
1. Posición de partida: **Decúbito supino, pierna derecha cruzada sobre la izquierda.**
2. El ejercicio consiste en llevar la pierna izquierda hacia el pecho.
3. En esta posición aguantamos entre 15-20 segundos.
4. Después cambiamos de piernas.
5. Repetimos el ejercicio 5-6 veces.

## Ejercicio 5:



1. Posición partida: **Se adopta la postura que se ve en la figura.**
2. En el momento de la espiración (soltar aire), se lleva la rodilla hacia los pies (intentando apoyarla en el suelo) y el codo se estira por encima de la cadera.
3. Tirando, si podemos, desde el empeine de medio pie.
4. Realizamos 5-6 respiraciones, 5-6 repeticiones y cambiamos de lado.

## Ejercicio 6:



1. Posición de partida: Decúbito supino, con pierna izquierda semiflexionada y derecha cogida con nuestras manos, a nivel del hueso poplíteo; pie colocado con el talón alineado como si mantuviese una bandeja.
2. Intentamos no despegar el glúteo de la colchoneta o suelo.
3. Cuando soltamos el aire, llevamos el talón hacia el techo haciendo extensión de la rodilla y la flexión del tobillo.
4. Nunca llegar a la extensión completa.
5. Hacer 5-6 respiraciones, 5-6 repeticiones con cada pierna.

## Ejercicio 7:



1. Posición de partida: Flexionamos nuestro tronco a través de la cadera con rodillas flexionadas. Así llegaremos al suelo.
2. Primero se inspira y, al espirar, intentamos estirar una rodilla llevando el talón hacia el suelo y el glúteo hacia el techo.
3. Realizamos 5-6 respiraciones.
4. Después cambiamos de pierna.
5. Al levantarse, flexionamos las rodillas y nos vamos incorporando la cabeza, es lo último en levantar.

***¡ Recordad...***

***...«El movimiento es vida» !***