



TRABAJAR DESDE CASA

RECOMENDACIONES
DE PREVENCIÓN

EXPERTA
ART



CONOCER PARA CUIDARSE

Este material contiene información sobre las buenas prácticas de salud y seguridad, que debemos tener en cuenta cuando tenemos que trabajar desde casa.

Medidas de prevención que nos van a ayudar a evitar accidentes y enfermedades.

Veamos en detalle cada uno de ellos:

1. Adecuación del espacio de trabajo

Es importante adecuar el espacio que se va a usar como puesto de trabajo, en función de la frecuencia con que se realice cada tarea. De esta forma se adoptarán posturas más cómodas por el mayor tiempo posible.

Pantalla

En el caso de realizar tareas básicamente informáticas, la pantalla tiene que ocupar el sitio más privilegiado de la mesa, es decir, colocarse frente al usuario. No obstante, es necesario disponer de espacio libre a ambos lados para poder colocar cómodamente otros elementos.

- La distancia entre los ojos y la pantalla debe ser de entre 40 cm y 70 cm.
- El borde superior de la pantalla debería quedar aproximadamente a la altura de los ojos.
- Se deben elegir caracteres de texto de tamaño adecuado, nítidos y definidos para permitir una fácil lectura.
- En el caso de realizar varias tareas (escribir, manipular documentos), podés colocar la pantalla hacia un lado, pero siempre de modo que se eviten giros forzados del cuello (superiores a un ángulo de 35°).
- En el caso de notar reflejos o deslumbramientos en la pantalla, solucioná la fuente del problema (luz excesiva o directa), con la ayuda de cortinas, persianas, pantallas difusoras o focos de iluminación de contraste en el techo.



Características de la mesa o superficie de trabajo

Es necesario asegurarse de que exista espacio suficiente debajo de la mesa, para permitir el movimiento de las piernas. Para ello, se debe evitar colocar cajas o cualquier elemento que reduzca el espacio existente.

Ajuste de la silla de trabajo

Es necesario ubicar la silla de tal forma que al utilizar el mouse el brazo no quede extendido.

El espacio de trabajo

Se debe disponer del espacio necesario que permita moverse con comodidad y sin realizar esfuerzos innecesarios, manteniendo el espacio libre de obstáculos.

Apoyapies

Sólo se recomienda cuando la altura de la mesa no es regulable y la altura del asiento no permite al teletrabajador descansar sus pies en el suelo.

2. Las condiciones ambientales

Se refieren a los factores del entorno y medioambientales. Los más destacables son:



ILUMINACIÓN

La iluminación mínima del sector de trabajo, debe ser de 500 lux. Se evitarán los reflejos de los equipos de iluminación sobre las pantallas. Asimismo las ventanas u otros lugares por donde pueda ingresar luz natural, deberán contar con cortinas adecuadas que minimicen los deslumbramientos. Una correcta iluminación contribuye a obtener mayor rendimiento, pero sobre todo, favorece a una menor incidencia de problemas visuales para el usuario.



RUIDO

Hay que considerar los efectos indeseables producidos por los ruidos de un nivel más moderado, entre los que se encuentran las perturbaciones de la atención y de la comunicación.

Se deberá evitar que en el ámbito de trabajo se superen los 70 dBA. Para tareas que requieran gran atención, el máximo permisible es de 55 dBA.



TEMPERATURA

La temperatura del entorno debe contribuir a que la persona que trabaja mantenga una temperatura corporal en torno a 37° centígrados. El confort térmico depende, entre otros factores, del tipo de actividad.

La temperatura efectiva debe estar comprendida entre los 20° - 23° C en invierno y los 23° - 26° C en verano. Se recomienda mantener el área de trabajo ventilada permitiendo el ingreso de aire al ambiente desde el exterior, mediante ventanas, rejillas, u otras formas de ventilación. Debe mantenerse un nivel de humedad igualmente aceptable, entre el 40 y el 60%.

- La iluminación del recinto de trabajo debe ser general.
- Se recomienda que el puesto de trabajo y la pantalla se sitúen paralelamente a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las ventanas.
- Las fuentes de iluminación individual complementarias no deben ser usadas en las cercanías de la pantalla para evitar deslumbramiento directo o reflejos.
- El nivel de iluminación debe ser suficiente para el tipo de tarea que se realice en el puesto (por ejemplo, lectura de documentos), pero no debe alcanzar valores que reduzcan el contraste de la pantalla por debajo de lo tolerable.

3. Los riesgos específicos de las tareas del teletrabajador

La posición corporal que una persona adopta para realizar un determinado trabajo, el tiempo que esa posición se mantiene, la fuerza desarrollada y los movimientos, pueden ser la causa de numerosas lesiones musculoesqueléticas. Asimismo, las características de este tipo de tareas pueden producir fatigas de tipo visual y mental.

La posición de trabajo más cómoda es aquella que permite que el tronco se mantenga derecho y erguido frente a la mesa de trabajo y cerca de ella. Ahora bien, estar sentado, parece ser la forma más cómoda de trabajar; sin embargo, permanecer todo el tiempo en esa posición puede resultar molesto. Es necesario variar la postura y evitar las consecuencias negativas del excesivo sedentarismo mediante la movilización del cuerpo, a través de pausas, estiramientos, etc.

- Mantén una postura relajada y no sostengas nunca el teléfono entre la cabeza y el hombro. Procurá hacer movimientos, estiramientos, de forma regular y no permanezcas en la misma posición más de una hora.
- Practicá técnicas de reducción del estrés.
- Descansá la vista, parpadeando con frecuencia y enfocando a lugares distintos y distantes de la pantalla.



4. EJERCICIOS

Para finalizar, te acercamos algunos ejercicios físicos y de relajación que lo ayudarán en tus momentos de descanso.

Ejercicios de manos

- Apretá y soltá las manos haciendo puños.
- Agitá y estirá los dedos.
- Repetí los ejercicios por lo menos tres veces.

Ejercicios de espalda y hombros

- Ponete de pie, colocá tu mano derecha sobre el hombro izquierdo y recliná tu cabeza hacia atrás.
- Realizó el mismo ejercicio con el hombro derecho.

Ejercicios de cabeza y cuello

- Mové la cabeza hacia ambos lados con cadencia lenta.
- Evitá movimientos bruscos.
- Luego, movela hacia adelante y hacia atrás.

Ejercicio sentado

- Con la espalda recta estirá ambos brazos con las manos unidas.
- Estirá un brazo por vez extendido hacia arriba al costado de tu cabeza.
- Repetí varias veces el ejercicio.
- Estirá tu espalda separándola de la silla y sosteniendo la cintura con tus manos a ambos lados.
- Rotá tu tronco lentamente hacia uno y otro lado, acompañándolo con el movimiento de la cabeza.
- Colocá el brazo opuesto sobre tu rodilla y las piernas cruzadas.

Ejercicios parado

Extendé ambos brazos al costado de la cabeza sosteniendo tus manos unidas.

- Con los brazos entrelazados detrás de tu cabeza, rotá tu tronco hacia un lado.
- Repetí la acción para el lado opuesto.
- Con los brazos extendidos al costado de tu cuerpo, levanta y baja los hombros.
- Con la espalda erguida, uní tus manos en posición de rezo (manos hacia arriba).
- Luego repetí el ejercicio con las manos hacia abajo.
- Sacudí tus manos manteniendo los brazos estirados al costado de tu cuerpo.



Ejercicios de relajación

Con la ayuda de tu pulgar e índice, presioná arriba de las cejas.

- Presioná con tus pulgares los párpados durante 3 o 4 segundos.
- Estirá tu pierna derecha y hacé pequeños círculos con el tobillo. Repetí lo mismo con la izquierda.
- Colocá tus índices encima de tus mejillas realizando masajes circulares.
- Da un masaje de abajo hacia arriba de tu nariz, entre tus dedos pulgar e índice.
- Hacé con tu pulgar pequeños masajes circulares en la palma de tu mano.





5.RECOMENDACIONES PARA UNA CASA SEGURA

Es importante:

- Mantener los pisos y superficies de tránsito libres de obstáculos, limpios y secos.
- Conservar el orden y la limpieza. No sobrecargar los estantes de los armarios y colocar los recipientes más pesados y de uso frecuente en las repisas inferiores.
- Que todos los sectores de la casa tengan una iluminación adecuada.
- Seleccionar las herramientas adecuadas para cada tipo de tarea y guardarlas en lugares apropiados.
- Situar los objetos colgantes de forma estable y a la altura necesaria.
- Proteger, alejar o eliminar del alcance de los niños aquellos objetos de bordes cortantes o punzantes cuchillos, tijeras, etc.
- Mantener los productos de limpieza, alejados de los productos alimenticios.
- Evitar las causas que puedan provocar focos de incendio.
- No sobrecargar los enchufes.
- Utilizar solamente aquellas instalaciones (eléctricas, de gas, etc.) que estén en perfectas condiciones.
- Siempre mantener nuestra higiene personal.



¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

01



Mojarse las manos.

02



Aplicar suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.

03



Frotarse las palmas de las manos entre sí.

04



Frotarse la palma de una mano contra la otra mano entrelazando los dedos, y viceversa.

05



Frotarse las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

06



Frotarse los dedos de una mano contra la palma de la otra mano, manteniendo unidos los dedos.

07



Rodeando un pulgar con la palma de la otra mano, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.

08



Frotarse la punta de los dedos de una mano contra la palma de la otra mano, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

09



Enjuagarse las manos.

10



Secarse con una toalla de un solo uso.

11



Usar la toalla para cerrar la canilla.

12



Tus manos son seguras.