



UCLM



Teletrabajo
UCLM

Servicio de Prevención y Medio Ambiente UCLM

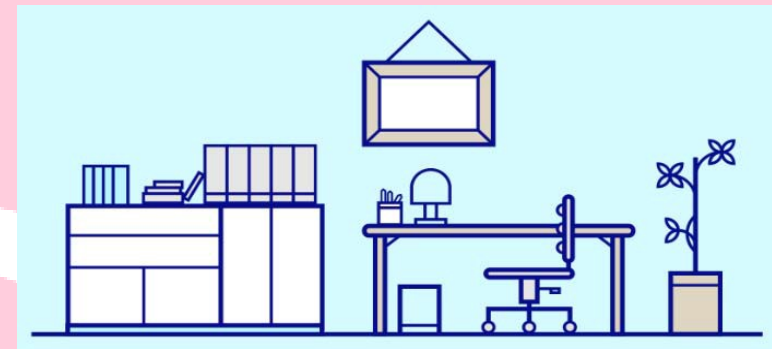
Teletrabajo desde casa

Debido a las recientes medidas con motivo del COVID-19, que impulsan el teletrabajo, te damos unos consejos básicos para que teletrabajes en un espacio saludable.

Crea un espacio ergonómico y saludable

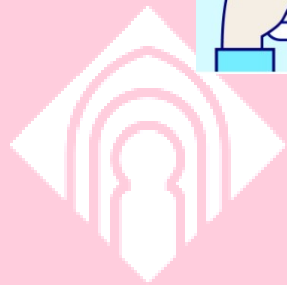
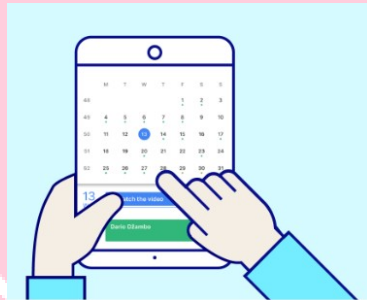
TRANSFORMA EL LUGAR DE TRABAJO

- ✓ Si es posible, usa un espacio físico para trabajar en casa, distinto de los espacios comunes, para no interferir en la vida cotidiana. Así separarás tiempo de trabajo y descanso.



ORGANIZA EL TRABAJO

- ✓ Organiza y planifica el tiempo y el trabajo que tienes que hacer.
- ✓ Aunque de manera diferente, debes intentar seguir los objetivos y tareas que te habías planteado.
- ✓ Márcate un tiempo para las diferentes tareas.

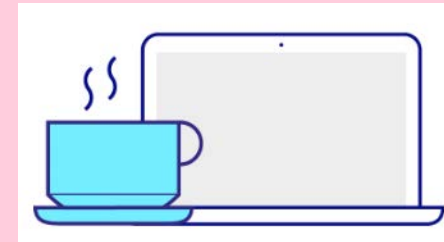


RUTINA Y HORARIO:

- ✓ Organiza la nueva rutina antes de

ponerte a trabajar.

- ✓ Vístete cómodo pero presentable.
- ✓ Establece un horario de inicio y fin de jornada.



DESCANSOS:

- ✓ Haz paradas y descansos a lo largo de la jornada.

UCLM

- ✓ Mantén tus horarios de comidas habituales.



- ✓ Encuentra nuevos canales de comunicación y mantén el vínculo con los compañeros, haz las mismas consultas que habitualmente harías presencialmente.



COMUNICACIÓN:

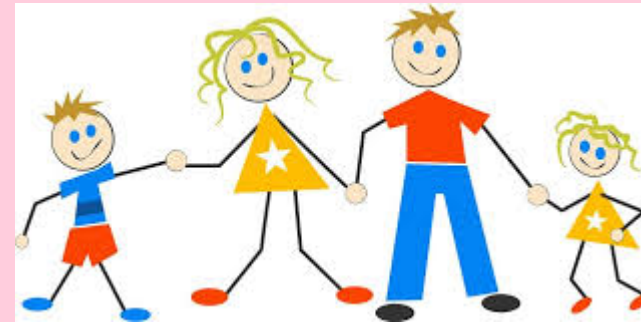
- ✓ Busca nuevas formas de trabajar con las herramientas colaborativas de la UCLM.

UCLM

CONVIVENCIA CON OTRAS PERSONAS:

Al coincidir en casa con otras personas (parejas, hijos, personas mayores...):

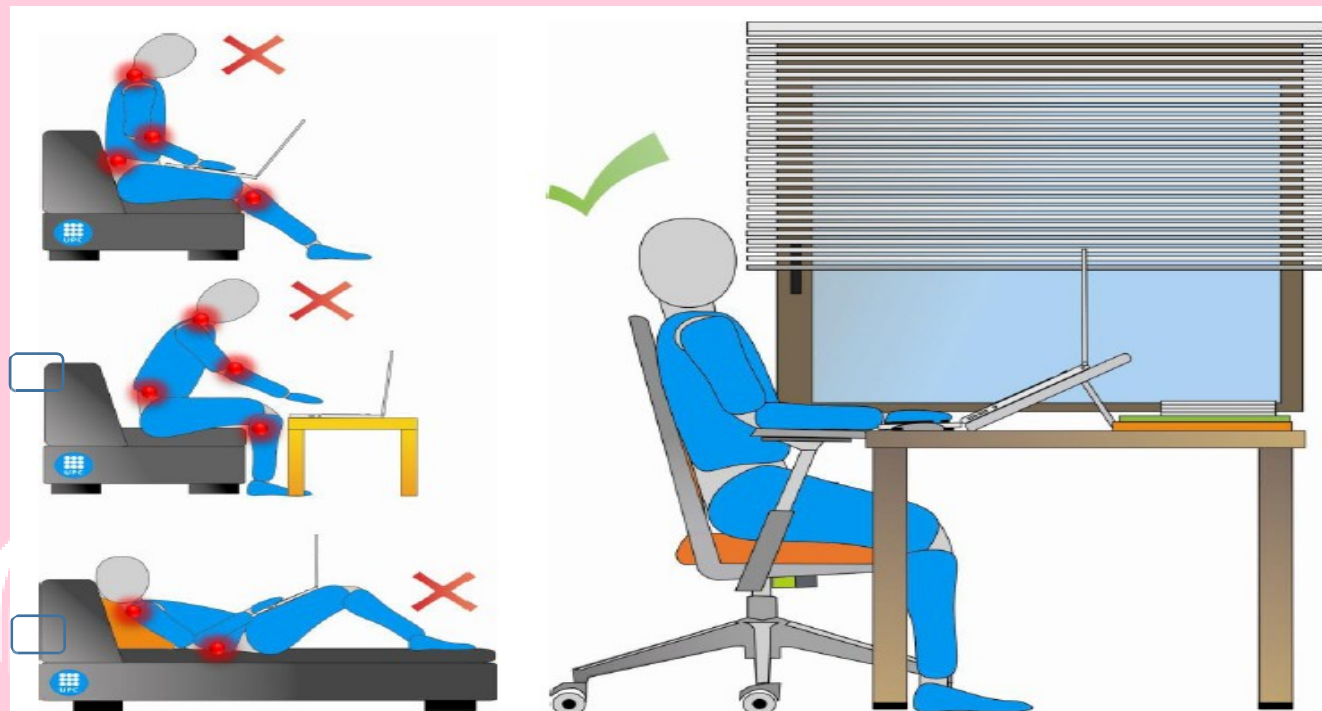
- ✓ Organizaos y acordad entre vosotros, qué podéis hacer y qué no.
- ✓ Marca espacios y tiempos; también les irá bien tener ocupaciones y cosas que hacer mientras tú trabajas.



 UCLM

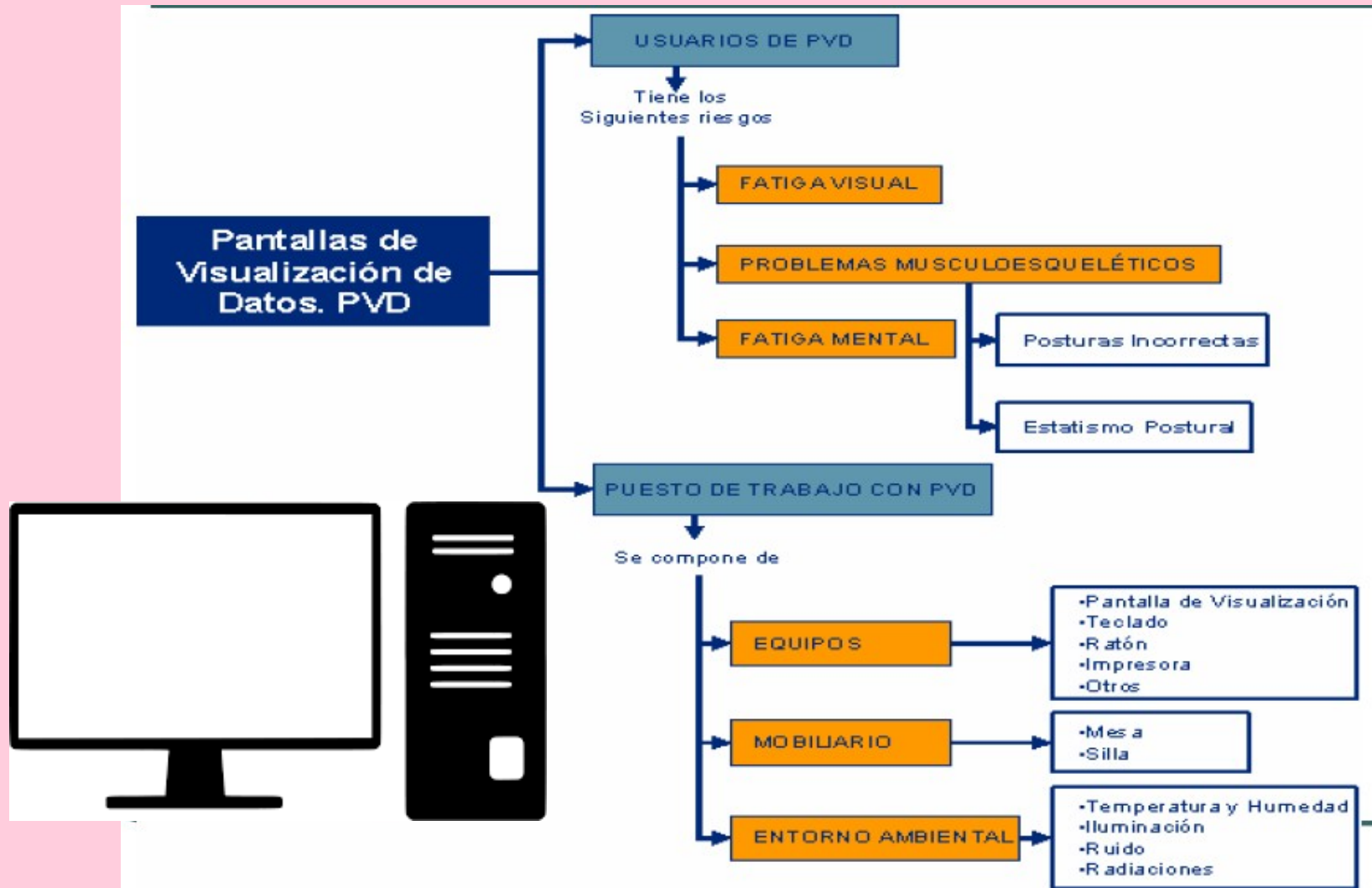
CONFIGURACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

Sigue las indicaciones del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la UCLM (SPMA-UCLM) para adecuar tu puesto de trabajo. Esta situación va a prolongarse en el tiempo.



M

Riesgos en puestos de PVD.



Distribución ergonómica del área de trabajo:

MESA

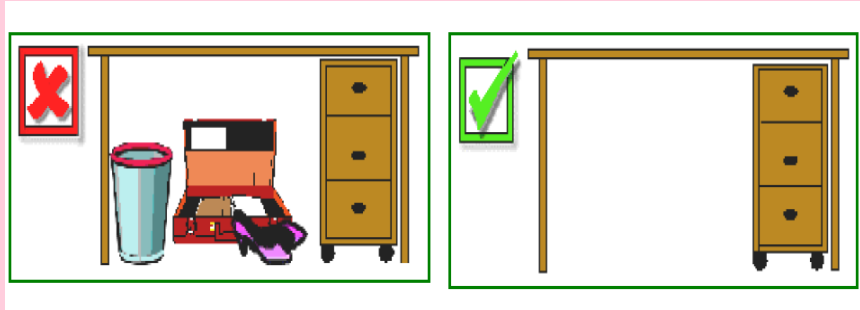
Dimensión suficiente para poder colocar la pantalla y el teclado a la distancia adecuada:



- La pantalla a una distancia de al menos 40 cm.
- El teclado y el ratón al menos a 10 cm del borde de la mesa para apoyar antebrazos y muñecas.

Posición correcta de pantalla, teclado y accesorios:

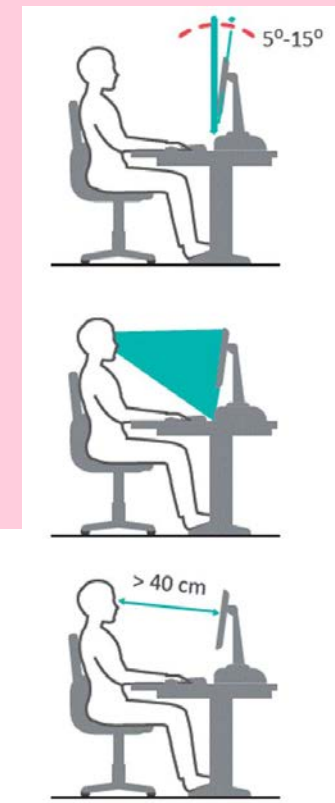




Dispón de espacio libre suficiente bajo la mesa.

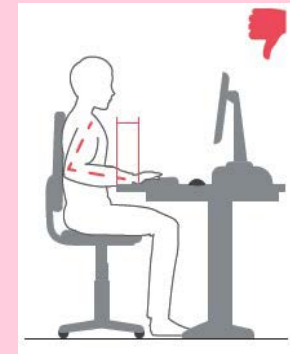
PANTALLA

- ✓ Colócala de frente.
- ✓ Oriéntala de forma que la parte inferior de la misma quede ligeramente más próxima a ti.
- ✓ Sitúa su parte superior a la altura de los ojos o ligeramente por debajo.
- ✓ Colócala a una distancia superior a 40 cm. respecto a los ojos.



TECLADO Y RATÓN

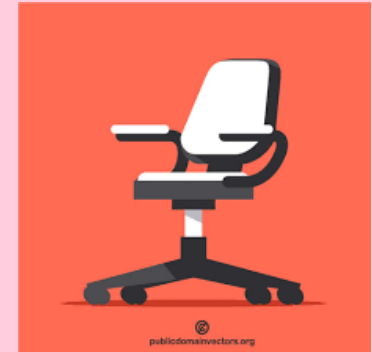
- ✓ Colócalos frente a ti.
- ✓ Los brazos deben permanecer doblados a unos 90°.
- ✓ Coloca el ratón cerca del lateral del teclado, evitando trabajar con el brazo estirado.



UCLM

SILLA

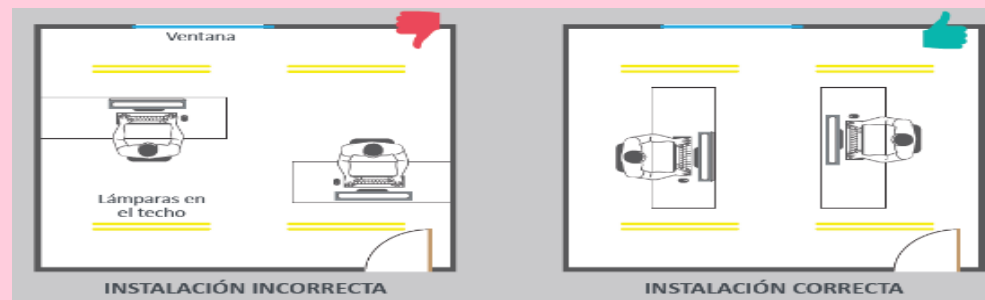
- ✓ Siéntate y acércate a la mesa. Si los reposabrazos lo impiden, regúlalos o retíralos.
- ✓ Regula la altura del asiento y la inclinación y altura del respaldo.
- ✓ Ajusta la altura del asiento de forma que los codos queden cómodamente apoyados sobre la mesa y en el ángulo correcto.
- ✓ Si a dicha altura no puedes apoyar cómodamente los pies en el suelo, utiliza un reposapiés u otro elemento casero.
- ✓ Regula la altura del respaldo para conseguir un apoyo cómodo en la zona lumbar de la espalda.
- ✓ Procura que la espalda este completamente apoyada en el respaldo sin que el borde del asiento te presione la parte posterior de las piernas.



UCLM

Condiciones de iluminación

- ✓ Cuando la iluminación natural no sea suficiente se combinará con iluminación artificial general.
- ✓ Cuando ésta no sea suficiente, se podrá utilizar iluminación localizada (flexos).
- ✓ Evita los deslumbramientos directos o indirectos (reflejos molestos en la pantalla).

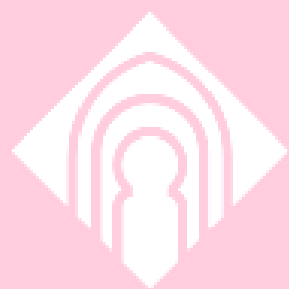
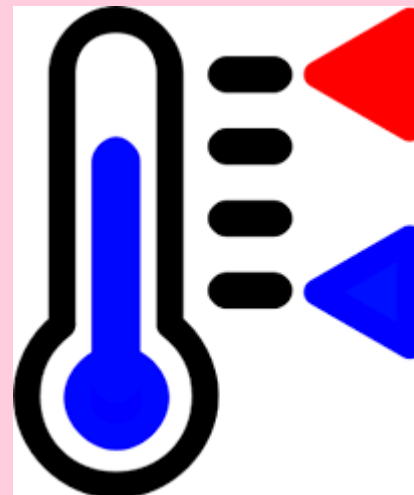


Para evitar deslumbramientos y reflejos:

- ✓ Sitúa la pantalla para que la luz llegue por un lateral.
- ✓ Atenúa la luz del día procedente de las ventanas con persianas o cortinas.
- ✓ Si usas flexo, oriéntalo para que ilumine sólo los documentos y el teclado.
- ✓ Ajusta el brillo y contraste del monitor.

Condiciones de temperatura

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

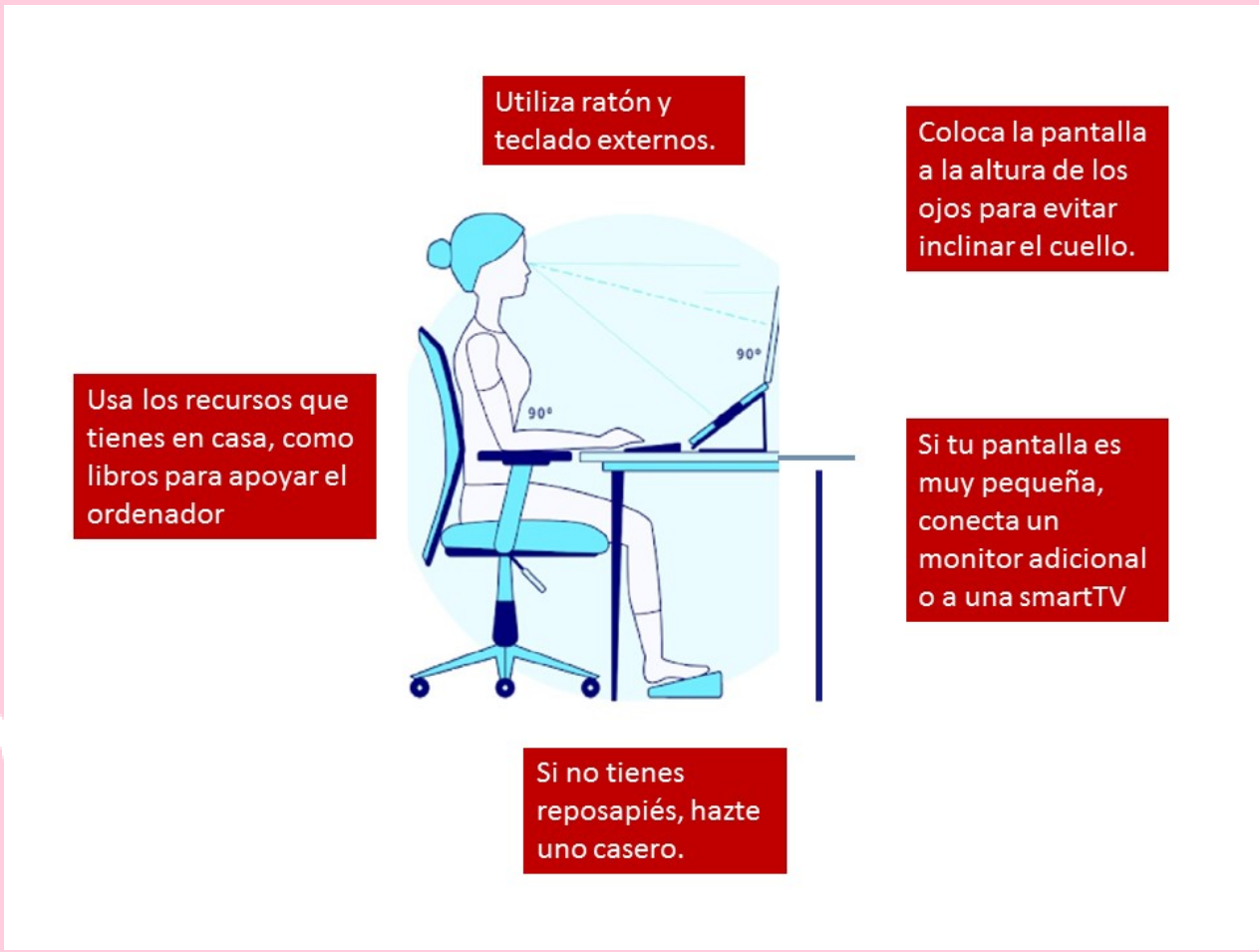


UCLM

Postura correcta frente al ordenador



Siempre que sea posible, utiliza un ordenador fijo. Si no es posible y debes trabajar con portátil o dispositivo móvil:



Evita éstas y otras posturas incorrectas



Sentado en la esquina de la silla e inclinado hacia delante.

- ✓ La nuca y espalda se tensan y los codos se usan como apoyo.



Piernas cruzadas.

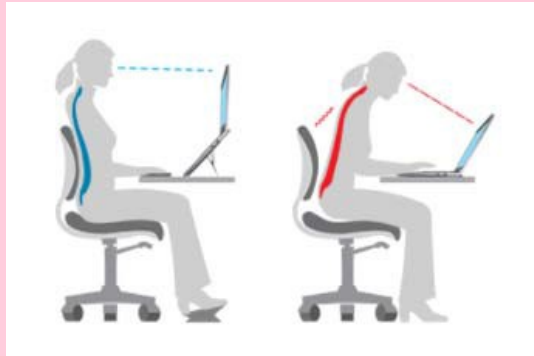
- ✓ La región lumbar y la nuca quedan cargadas.



No apoyarse en el respaldo.

- ✓ Algunos puntos del cuerpo se sobrecargan al soportar toda la presión.

UCLM



Pantalla demasiado baja

- ✓ La región lumbar y la nuca quedan cargadas.

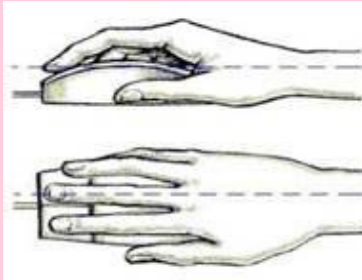


Altura recomendada

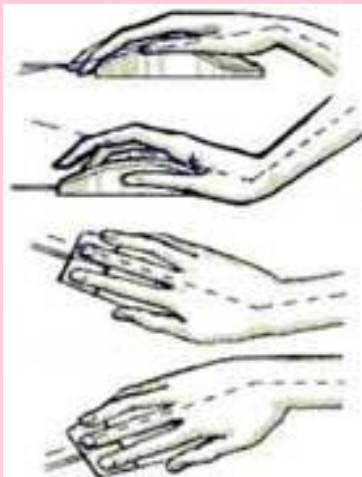


UCLM

Uso correcto del teclado y del ratón

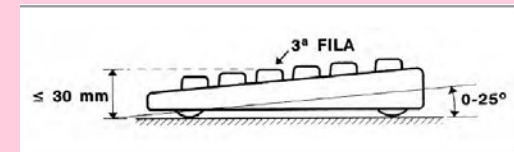


Correcto!



Incorrecto!

- ✓ Pon las muñecas en posición neutra: alinea las manos con los antebrazos.
- ✓ Mantén las manos y dedos relajados, presionando los botones del ratón con suavidad.
- ✓ Adecua la inclinación del teclado:



- ✓ No golpees las teclas ni apliques más fuerza de la necesaria al pulsarlas.

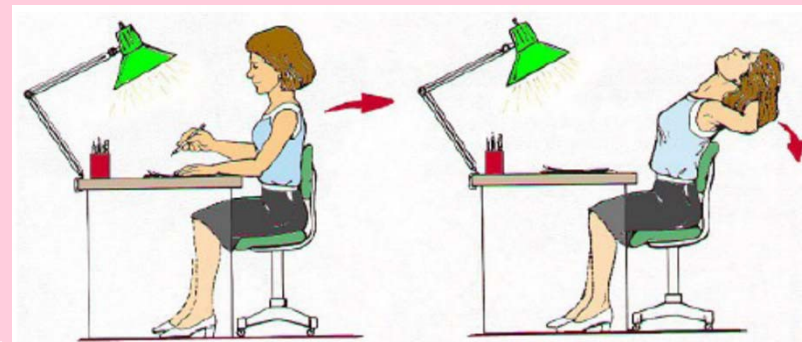


UCLM

ACTIVIDAD FÍSICA

Vas a pasar mucho tiempo en casa. Evita ser sedentario. Para ello:

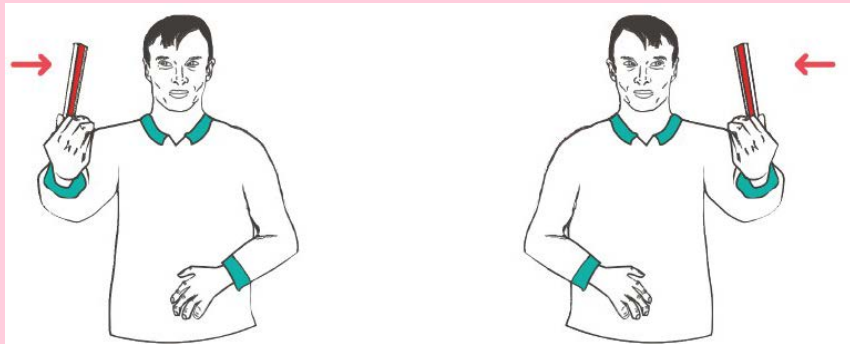
- ✓ Cambia de postura habitualmente.
- ✓ Realiza pausas cortas y frecuentes y alterna tareas de forma espontánea.
- ✓ Haz ejercicios visuales y relaja la vista fuera de la pantalla.
- ✓ Haz estiramientos en el puesto de trabajo y date algún paseo por la casa en cualquier momento de la jornada.
- ✓ Accede a las distintas apps o RRSS que ofrecen ejercicios a realizar desde casa.



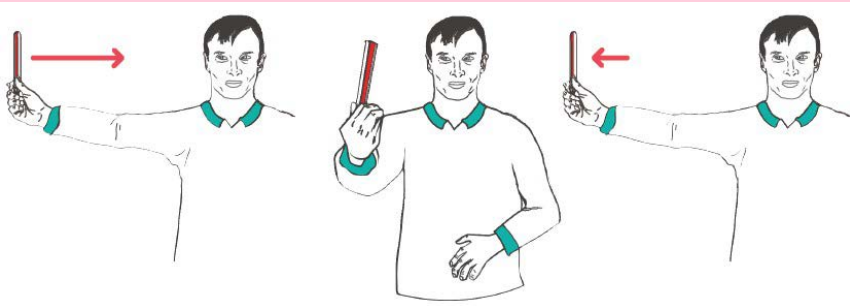
Ejercicios visuales



Cierra los ojos fuertemente durante unos segundos.



Coge un objeto con la mano y sin mover la cabeza, muévelo de un lado a otro siguiéndolo con la mirada.



Coge un objeto con la mano y sin mover la cabeza, acércalo hacia ti, despacio y luego aléjalo, fijando la mirada en él.

2111

ESTIRAMIENTO COLUMNA CERVICAL

Colócate sentado o de pie



- ✓ Gira el cuello como si dijese NO hasta notar el estiramiento de la musculatura.



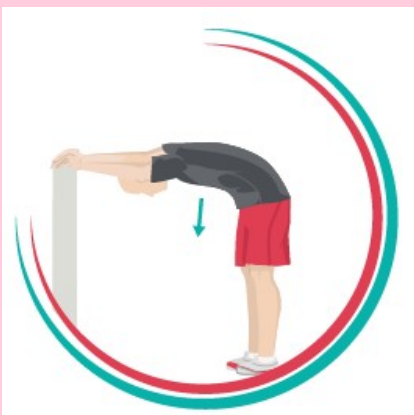
- ✓ Inclina la cabeza a la izquierda, y luego a la derecha.



- ✓ Flexiona la cabeza acercando el mentón para que contacte con el pecho.

UCLM

ESTIRAMIENTO COLUMNA VERTEBRAL



Ponte de pie y apoya las manos en un punto horizontal.

Lleva la pelvis hacia atrás y baja el tronco, manteniendo los codos y las rodillas extendidas.



Ponte de pie, con los tobillos y los pies separados, unos 10 cm.

Dobla las rodillas inclinando el tronco hacia delante, mientras ponemos las manos en el suelo. Mantén el cuello, la espalda y la región lumbar alineados, sin separar los talones del suelo.



UCLM

ESTIRAMIENTO HOMBROS Y BRAZOS



Ponte de pie, con el codo y el hombro izquierdo extendidos, y apoyados en un marco.

Sin mover el brazo izquierdo, gira el tronco hacia la derecha.



Ponte de pie o sentado, con las manos entrelazadas y los codos extendidos.

Sin mover los brazos, separa las manos del cuerpo y separa los omoplatos lo máximo posible, con las palmas giradas hacia delante.



De pie o sentado, con el brazo extendido hacia delante.

Parte anterior: Empuja con la otra mano la palma de la mano y los dedos hacia atrás, sin mover el brazo.

Parte posterior: Empuja con la otra mano el dorso de la mano y los dedos hacia atrás y luego hacia delante, sin mover el brazo

Y para terminar...



“Al mal tiempo, buena cara”



Y no lo olvides:

QUÉDATE EN CASA

Para más información:

www.uclm.es

[Guía FREMAP: Trabajo a distancia. Efectivo y saludable.](#)

Fuentes:

- Servicio de Prevención Universidad de Jaén.
- UOC
- SPMA-UCLM