

Por lo que es importante ergonómicamente, en espacios de tiempo prolongados utilizar el portátil sobre la mesa, conectado a un teclado, pantalla y ratón independientes. Evitar trabajar con el ordenador sobre las rodillas o en mesas muy bajas o altas

- **Tables** hay que ser vigilantes con las posturas adoptadas, es conveniente apoyarlas sobre alguna superficie para evitar la adopción de posturas forzadas con una flexión excesiva del cuello, como resulta al apoyarla sobre las piernas. También se produce esta misma tensión cuando se mantiene con los brazos estirados. Se puede mejorar este hábito al utilizar alguno de los accesorios permitiendo mantener visión de la Tablet apoyada en ángulo (*fundas abatibles, soportes, etc.*)
- **Teléfono móvil** debemos mantener la espalda recta, erguida, no sujetarlo con el hombro y la cara girando el cuello. Flexionar lateralmente el cuello, implica una postura muy forzada tanto para el cuello como para músculos de elevación del hombro que pueden generar daños y dolores cervicales. Se puede evitar este mal hábito utilizando el manos libres en su defecto los auriculares, lo que nos permite mantener una postura neutra. Al utilizar Smartphone al comunicarnos con mensajería o realizar consultas con WhatsApp, internet, debemos adoptar por una postura adecuada situando el dispositivo a la altura de los ojos y a 30 cm. aproximadamente del pecho, manteniendo las muñecas, el cuello rectos y los hombros relajados.



### SALUD POSTURAL

*La exposición continuada y mantenida ante los equipos de trabajo, como los ordenadores con posturas estáticas pueden derivar en trastornos Musculoesqueléticos TME, por lo que es muy conveniente realizar alguna pausa para realizar cambios de postura, levantarse, deambular, etc. Que ayudaran a reducir la fatiga física, mental, y visual, el estrés y prevenir TME*

- **Del punto de vista Físico y Postural**, conviene no trabajar sentado mucho tiempo seguido, debiendo destinar algunos minutos a realizar otras actividades, levantarse, pasear, realizar algún ejercicio, etc.
- **A nivel Visual**, es recomendable que cada cierto tiempo dejar de mirar a la pantalla PVD del ordenador y dispositivos, para cambiar la distancia focal y descansar los ojos, ayudando a reducir la fatiga visual



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019

**El teletrabajo puede facilitarte la conciliación laboral y familiar, además de otras ventajas: ahorro de los desplazamientos, reducción del riesgo de sufrir accidente de tráfico, etc.**



**MAZ** | **suma**  
 Área de Actividades Preventivas

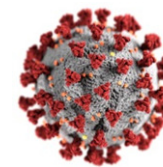


www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL N°11



# EL TELETRABAJO Condiciones de Seguridad I



COVID -19



Área de Actividades Preventivas

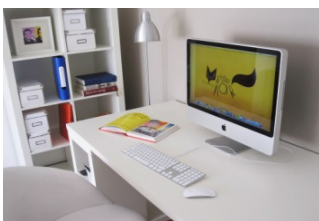
## ¿Qué es el Teletrabajo?

Es una forma flexible de organización del trabajo, que consiste en el desempeño de la actividad laboral en otro centro de trabajo distinto al de la empresa o en el propio domicilio; siendo las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), los equipos de trabajo principales.

## EL LUGAR DE TRABAJO

Para que el hogar sea un lugar adecuado donde trabajar, aunque sea de forma temporal, deben tenerse en cuenta algunas recomendaciones para obtener las condiciones más óptimas posibles:

- **Destinar una habitación o zona en la que poder llevar a cabo las actividades** con espacio suficiente del mobiliario y equipo necesarios
- **Evitar los ruidos para concentrarse mejor** tanto externos del vecindario como internos de la casa (niños, tareas domésticas, electrodomésticos, etc.)
- **Iluminación adecuada de la zona de trabajo**, ayuda a disminuir la fatiga visual producida por los ordenadores, pantallas, portátiles, tablets, etc. Es recomendable la luz natural, complementada con luz artificial localizada. Deben evitarse reflejos y deslumbramientos, con ayuda de estores y/o cortinas. Situarse en perpendicular a las ventanas y no frente o de espaldas a ellas
- **Procurar aislarse** del resto de la casa, para evitar interrupciones y proteger la información, sobre todo si hay más personas o actividades simultáneas como atención a niños y mayores
- **Regular la temperatura** para estar confortable entre 20 y 24°C en lugares sin corrientes de aire en invierno y en verano entre 23 y 26° C en trabajos de oficina
- **Ventilar el lugar de trabajo de manera regular** para evitar que el ambiente se cargue y mantener unas condiciones más higiénicas en el espacio de trabajo



## ORDEN Y LIMPIEZA

- **Ordene el espacio** no deben existir obstáculos en el acceso al lugar de trabajo (cajones abiertos, cables, alargaderas, regletas de enchufes, papeleras, etc.)
- **No depositar archivadores, libros, objetos** en sitios de difícil acceso lugares altos con riesgo de poder caerse o espacios de alcance complicado
- **Debe mantenerse recogido y limpio** el espacio de trabajo cuando finalice (escritorio, mesa, silla, etc.)

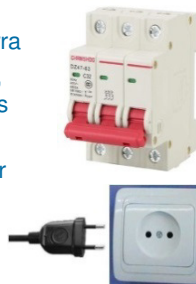


- **Mantener recogidos utensilios** punzantes y cortantes (abrecartas, tijeras, quita grapas, etc.)

## INSTALACION ELECTRICA DOMESTICA

Instalaciones proyectadas con sistemas de protección contra sobrecargas, cortocircuitos, contactos eléctricos directos o indirectos con interruptores diferenciales y/o automáticos que ante cualquier anomalía cortan el flujo de la corriente eléctrica, conforme al Reglamento de Baja Tensión y sus normas Técnicas de aplicación, hay que mantener las siguientes precauciones:

- **No sobrecargar la instalación eléctrica**, con ladrones, regletas llenas de enchufes, pudiendo superar la potencia admisible que soportan, produciendo sobrecalentamientos e incluso riesgo de incendio
- **Utilizar siempre** conexiones con toma a tierra
- **No utilice tomas de corriente** defectuosas, enchufes y clavijas en mal estado con fisuras o sobrecalentados, etc.
- **No manipular cables** pelados, sin desarmar el interruptor de zona o diferencial, podría estar con tensión
- **No utilizar si hay humedad** o esta mojada alguna parte del cuerpo, los dispositivos
- **No manipular** instalaciones equipos si no esta capacitado, antes comprobar que no existe tensión, corriente eléctrica
- **No tirar del cable** para desconectar los equipos, siempre desde la clavija, evitar alargaderas en las zonas de paso



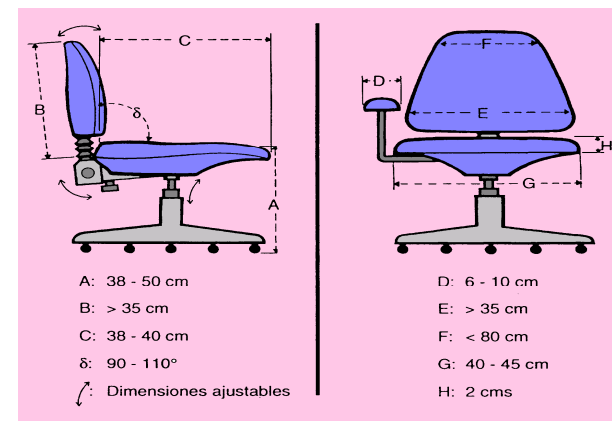
## EL PUESTO DE TRABAJO

Comprensiblemente se dará el caso de no disponer de todo el equipamiento y haya que improvisar este espacio, una mesa en el salón, comedor, en otra estancia de la casa y utilizar sillas que no son de oficina. Debemos adaptarnos lo más apropiadamente posible a las siguientes recomendaciones:

- **Mesa de trabajo** debe contar con una superficie para trabajar confortable, teniendo en cuenta que el trabajo se realiza en el domicilio y no siempre se podrá cumplir con las dimensiones idóneas de 160 x 80 cm. pero al menos lo más aproximado posible y disponer de espacio libre entre 60 a 80 cm. bajo el tablero y una altura del tablero respecto al nivel del suelo de 70 a 77 cm. Borde y esquinas, romos y con superficie sin reflejos
- **Debe facilitar** cambios y movimientos de postura, con espacio suficiente detrás de la mesa y poder movernos con comodidad
- **Silla de trabajo** de altura regulable, respaldo reclinable, asiento con esquinas redondeadas, cinco apoyos y ruedas que faciliten el giro, movimiento, con reposabrazos cortos regulables para facilitar la aproximación a la mesa



- **Ajustar la altura de la silla a la mesa**, hasta que quede a la altura de los codos
- **Apoyo de brazos**, formar ángulo recto entre brazo y antebrazo
- **Apoyo lumbar**, regular el respaldo si no lo es, utilizar un cojín
- **Sentarse**, ocupando la mayor parte del asiento y frontalmente a la pantalla y teclado



- **El tronco**, debe estar erguido y la columna recta apoyando la espalda en el respaldo de la silla
- **Reposapiés** importante si no apoya los pies en suelo, se puede suplir con otros objetos (archivadores, cajas, etc.)
- **Teclado independiente**, inclinable si trabajamos con ordenador portátil, debe estar de 10 a 15 cm. del borde de la mesa de forma que permita el apoyo de las muñecas
- **Ratón ergonómico** que sirva para uso ambidiestro
- **Pantalla PVD** independiente, regulable en inclinación y altura, si no disponemos de pantalla, elevaremos el portátil para adecuar su pantalla a una altura visual cómoda. Importante regular la luminosidad y contraste
- **Altura PVD** debe situarse a la altura de los ojos el borde superior de la pantalla y a una distancia mínima de 55 cm., si el mástil no permite su regulación en altura, utilizar unos paquetes de folios
- **Disponer de soporte** para los documentos en tareas de introducción de datos continuadas
- **Accesibilidad** al puesto de trabajo, usar el lugar más accesibles para las mesas, el ordenador y silla, el mejor espacio de trabajo posible
- **Debe existir espacio suficiente** detrás de la mesa al menos 1,5 m. libres para moverse con comodidad

## DISPOSITIVOS COMPLEMENTARIOS

- **Ordenador portátil** su propia denominación indica la facilidad de movilidad, lo lleva adoptar posturas inadecuadas al ser utilizado en sillones sofá, sobre la cama, que si se mantienen en el tiempo ocasionaran molestias y posibles daños Musculoesqueléticos TME inevitablemente en la columna vertebral