



Ergonomía en el teletrabajo



Definición de teletrabajo

El **trabajo a distancia**, entendido como trabajo que se realiza fuera de los establecimientos y centros habituales de la empresa y del que el teletrabajo es una subespecie que implica la prestación de servicios con nuevas tecnologías, ha sido objeto de regulación tanto en el ámbito interno como en el ámbito comunitario e internacional.

El **trabajo a domicilio**, entendiendo que esta modalidad se produce cuando se realiza la actividad laboral en el domicilio de la persona trabajadora o en otro local que esta escoja, distinto de los locales de trabajo de la empresa, a cambio de una remuneración y con el fin de elaborar un producto o prestar un servicio conforme a las especificaciones de la misma.

→ Fuente: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-11043

✓ Ergonomía correcta

Utiliza una silla que te permita **apoyar la espalda totalmente** y sentarte cómodamente. La silla correcta debe tener ajuste de inclinación, altura y apoyo lumbar graduable

Utiliza un escritorio que **no refleje la luz**

Espacio ventilado y con buena temperatura

Busca un lugar de tu casa tranquilo y con **luz natural**

Hidrata tus ojos y bebe agua con frecuencia

Regula la altura de la silla para que tus codos relajados alcancen cómodamente el teclado

Libera el espacio debajo de la mesa para que puedas **colocar tus piernas y muslos a 90° o un poco más, con los pies apoyados en el suelo o en un reposapiés**

Cada 90 minutos hacer 5 minutos de descanso



Ergonomía incorrecta

Evita ropa de "estar por casa" para trabajar

Evita mantener los antebrazos y muñecas suspendidas en el aire sin ningún tipo de apoyo al utilizar mouse y teclado

No trabajes en la cama o el sofá, tu nivel de concentración será menor e incluso te inducirá a la somnolencia

Apaga el ordenador al final de la jornada

Evitar almacenar alimentos en la mesa de trabajo que pueden distraer de nuestra tarea y **consumir alimentos insalubres** que pueden ser perjudiciales para nuestra salud

Separa los tiempos de descanso y trabajo

Evita trabajar en un espacio sucio y desordenado

Consecuencias de un mala postura

- > Daño a la vista
- > Dolor en cuello
- > Dolor en la espalda
- > Dolor de cabeza
- > Patología a nivel de muñeca (*tunel carpiano*)
- > Fatiga
- > Estrés