



# MEDIDAS PREVENTIVAS ERGONÓMICAS

## TELETRABAJO

### DEFINICIÓN

El teletrabajo, es el trabajo a distancia (incluido el trabajo a domicilio) efectuado con auxilio de medios de telecomunicación y/o de una computadora. (Tesoro OIT, 6.ª edición, Ginebra, 2008).

El teletrabajo es la forma de organizar y realizar el trabajo a distancia mediante la utilización de las TIC en el domicilio del trabajador o en lugares o establecimientos ajenos al empleador. (Declaración de lineamientos y compromisos en materia de teletrabajo, para la promoción de trabajo decente y como garantía de calidad laboral, firmada en Buenos Aires en 2010).

Las TICs necesarias para estas tareas son básicamente PC, Internet, celular, teléfono y cámara digital, entre otras.

## ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

### MEDIDAS



- > **Crear un espacio de trabajo que cumpla con las condiciones que se detallarán en el presente documento.**
- > **Establecer un horario de trabajo.**
- > **Proponerse metas laborales por día.**
- > **Realizar descansos de manera regular.**
- > **Mantener el contacto con los compañeros en forma virtual.**
- > **No perder la motivación.**

Implementar un sistema de pausas con el fin de evitar la monotonía, el descanso de la vista, posturas estáticas por largos períodos de tiempo y el entumecimiento muscular. Realizar ejercicios de estiramiento, y alternar la posición de sentado a parado y caminar.



## ESCRITORIOS Y MESAS DE TRABAJO

Se recomienda, en las posibilidades que lo permitan, utilizar un lugar del domicilio destinado sólo para trabajar y con adecuados niveles de iluminación. No utilizar la cama o el sofá.

Se aconseja para la realización de las tareas, el uso de escritorio o mesa, que permita el cumplimiento de lo siguiente:

>**Sus dimensiones** deben ser apropiadas para que se pueda colocar cómodamente el monitor, el teclado, el mouse, y los elementos que sean necesarios y además permita un alcance manual óptimo de los mismos.

>**Ancho y profundidad:** que permita disponer todos los elementos de trabajo y que entre el teclado y el borde de la mesa quede una distancia de por lo menos 10 cm., para apoyar antebrazos y muñecas y que la mano pueda descansar en forma neutra sobre el teclado y mouse.

>**Alto:** el espacio debajo debe ser tal que permita disponer los muslos y las piernas sin que exista presión o contacto.



## SILLAS



### SITUACIÓN IDEAL

Sillas “ergonómicas” que permitan la mayor cantidad de movimientos y regulaciones posibles y mantener una postura óptima manteniendo la forma de “s” de la columna vertebral y garantizando confort y comodidad.

### SITUACIÓN ALTERNATIVA

Utilizar una silla que permita adoptar la postura mas óptima posible, y que posibilite alcanzar adecuadamente la superficie de trabajo sin que exista contacto o presión entre el muslo y la parte inferior de la misma. El respaldo debe permitir el apoyo lumbar.

>La altura de la silla queda determinada por la distancia vertical desde el suelo a la cara inferior del muslo inmediatamente detrás de la rodilla (altura poplítea) estando sentado y derecho, con el muslo y la pierna en ángulo recto.

>El ancho del asiento queda determinado por el ancho de caderas.

>La profundidad se corresponde con las distancia antero - posterior, distancia glúteo poplítea.

>El respaldo debe brindar el apoyo lumbar.

>Los codos deben quedar aproximadamente a la altura de la superficie en la que va a trabajar. La altura de la silla es correcta cuando, tras apoyar las manos en el teclado, brazo y antebrazo formen un ángulo de 90°, es decir, un ángulo recto.

>Los pies deben estar bien apoyados en el suelo. Si no puede conseguirse, utilizar un apoyapiés.

>Ubicar la silla de forma que al utilizar el mouse el brazo no esté extendido. Apoyar el brazo en la mesa y sujetar suavemente el mouse, descansando los dedos sobre los botones y accionándolos suavemente.

## MONITORES

PARA EL USO DE NOTEBOOK DURANTE LARGOS PERÍODOS DE TIEMPO, PARA EVITAR POSTURAS FORZADAS, SE ACONSEJA SU CONEXIÓN A UN MONITOR, O UTILIZARLA COMO PANTALLA ACOMPAÑADA DE UN SOPORTE. SE RECOMIENDA UTILIZAR TECLADO Y MOUSE EXTERNOS.

- >Es importante tener en cuenta que la parte superior de la pantalla se debe encontrar a una altura similar a la de los ojos, o ligeramente más baja.
- >Se aconseja utilizar monitores regulables en altura e inclinación.
- >Las pantallas se deben ubicar en forma perpendicular a las ventanas, para evitar reflejos o deslumbramientos y frente al usuario, es decir, en línea recta, para evitar la torsión del tronco o el cuello.
- >La distancia entre los ojos y la pantalla debe estar entre 40 y 70 cm.
- >Se recomienda ajustar el brillo y el contraste de la pantalla, para acomodarlos a la iluminación del entorno.



Si no contás con un soporte para disponer la notebook, se puede recurrir a colocar una tarima, base o algún elemento que permita elevar en altura tu pantalla.

## TECLADO UBICACIÓN

- >Debés contar con el espacio necesario delante del mismo, para poder apoyar cómodamente antebrazos y manos, a fin de reducir la fatiga en los miembros superiores y la tensión en la espalda.
- >Es recomendable situarlo justo debajo del monitor.
- >Es importante apoyar la totalidad del antebrazo y muñeca para reducir la presión sobre la mano.



## RECOMENDACIÓN

Uso de teclados con reposa muñecas..

## MOUSE UBICACIÓN

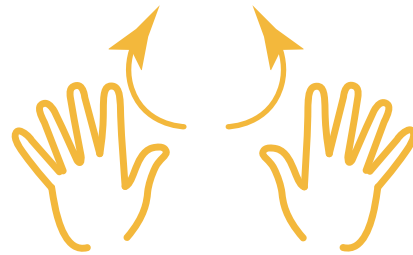
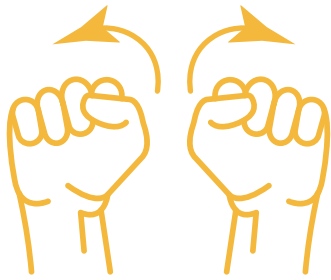
Debés ubicarte al alcance del usuario ofreciendo así una comodidad natural y máxima coordinación mano-ojo, de lo contrario puede causar molestia en el hombro, la muñeca, el codo y antebrazo. La mano debe descansar naturalmente sobre el mouse.



De todas las variables de posicionamiento de las muñecas la correcta es la neutral (posición en la cual manos, muñecas y antebrazo están en línea recta).

## EJEMPLO DE EJERCICIOS PARA LAS PAUSAS

REPETÍ LOS EJERCICIOS POR LO MENOS TRES VECES.

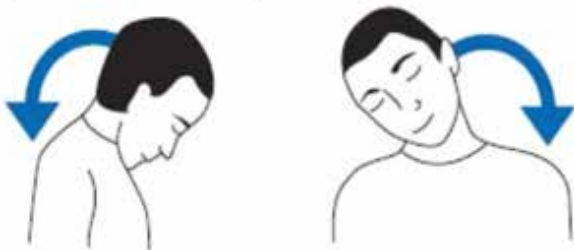


### EJERCICIOS DE ESPALDA Y HOMBROS

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

### EJERCICIOS DE CABEZA Y CUELLO

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



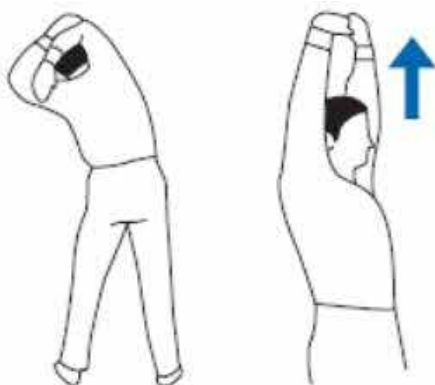
### EJERCICIOS SENTADO

- > 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 tu 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, levantá y bajá los hombros.
- > Con la espalda erguida, uní tus manos en posición de rezo.
- > Luego repetí el ejercicio con las manos hacia abajo.
- > Sacudí tus manos manteniendo los brazos estirados al costado de tu cuerpo.



## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

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

