

## ¿Teletrabajas por causas de fuerza mayor?



### Trabaja de la forma más saludable posible

Es importante **organizar un espacio adecuado** que evite las interrupciones durante el tiempo de trabajo.

**Elige una de las habitaciones de tu casa** que se utilice poco: Te permite cerrar la puerta y trabajar con tranquilidad.

**Si trabajas con portátil** hay que tener especial cuidado. Cuida tu cuello. Será la primera zona corporal afectada.

#### Mesa

No debe producir reflejos ni deslumbramientos:  
Para evitarlo, puedes cubrirla con un papel o mantel mate.  
Apoya los antebrazos y las manos en el espacio de la mesa.

#### Silla

Utiliza la silla que mejor se adapte a tu mesa de trabajo.  
El conjunto “mesa-silla” debe tener un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad.  
Si tus pies no llegan bien al suelo utiliza algún objeto a modo de reposapiés.  
Es importante que no se presione la parte trasera de los muslos.

Lo mejor es disponer de un equipo con pantalla independiente. Si no es así,

conecta tu portatil con una pantalla que te permita trabajar con tu línea de visión horizontal.

### **Pantalla**

Busca la posición de pantalla que eviten mejor los reflejos.

Sitúa los documentos a una distancia similar de los ojos, para evitar la fatiga visual y los giros de cuello y cabeza.

La distancia recomendada de lectura de la pantalla es entre 40 y 55 cm.

Presta atención a los ajustes de pantalla, el correcto contraste entre los caracteres y el fondo evita la fatiga visual.

## **HAZ PAUSAS QUE PERMITAN TU RECUPERACIÓN**

**Fatiga física y postural:** Es recomendable que no trabajes en posición sentada más de 1 hora. Aprovecha al menos 5 minutos cada hora, para caminar por casa o realizar llamadas telefónicas.

**Fatiga visual:** Realiza pausas frecuentes durante las cuales dejes de mirar la pantalla.

**Fatiga mental:** El confinamiento suma otras variables que incrementan la fatiga mental, como por ejemplo la falta de tiempo al aire libre, actividades de ocio, etc. Dedica un tiempo de recuperación durante la jornada y una vez finalizada.

## **EVITA EL AISLAMIENTO**

Comparte con tus compañeros de trabajo las tareas cotidianas. Informales de lo que haces e infórmate de lo que hacen.



## **PON UNA HORA DE INICIO Y FIN DE TU JORNADA**

La situación particular de cada persona, precisará de un horario lo mas flexible posible que permita conciliar la vida laboral y familiar. Debes establecer un tiempo para cada cosa.



Con estas sencillas pautas, puedes autoevaluar tu puesto de trabajo y verificar si tus condiciones son las mas adecuadas dentro de las limitaciones que se presentan excepcionales por la situación actual.