

# TELETRABAJAR por fuerza mayor, pero de la manera más saludable posible



**Edita:** Confederación Sindical de CC00

**Informe elaborado por:** Confederación Sindical de CC00 e ISTAS

**Maquetación y diseño:** Secretaría confederal de Comunicación de CC00

**Ilustración portada:** Makyzz. Freepik

Madrid, marzo 2020

# 1

## TELETRABAJAR por fuerza mayor, pero de la manera más saludable posible

Existen criterios y recomendaciones preventivas para el teletrabajo pensadas principalmente para evitar los trastornos musculoesqueléticos, la fatiga visual, el estrés y los problemas derivados de la transformación de una parte de la vivienda en un lugar de trabajo. Por ejemplo:



- <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM007978.pdf>
- [https://www.insst.es/documents/94886/375493/Tr%C3%ADptico.+Pantallas+de+ordenador.+c%C3%B3mo+trabajar+seguro+-+A%C3%B1o+2011+\(en+cat%C3%A1logo\)](https://www.insst.es/documents/94886/375493/Tr%C3%ADptico.+Pantallas+de+ordenador.+c%C3%B3mo+trabajar+seguro+-+A%C3%B1o+2011+(en+cat%C3%A1logo))
- El teletrabajo desde la perspectiva de la Salud Laboral de la Federación de CCOO de Servicios a la Ciudadanía, 2017.

[https://fsc.ccoo.es/noticia:404245--Teletrabaja\\_sin\\_riesgos](https://fsc.ccoo.es/noticia:404245--Teletrabaja_sin_riesgos)

Sin embargo, ninguna de ellas considera las actuales circunstancias excepcionales en las que muchas personas tenemos que trabajar en casa por fuerza mayor, con los equipos y el mobiliario que tenemos en casa y conviviendo, además, con las demás personas confinadas en el mismo domicilio, incluidos menores, adolescentes y de avanzada edad.

Es muy probable que tu espacio de trabajo se resuma a la mesa en la que comes a diario, las sillas de madera con cojines, una luz amarilla para crear ambiente, un ordenador portátil y poco más.... A lo que sumamos un continuo ir y venir a la cocina de las demás personas con las que compartes tu vivienda. Algo así como ilustra la imagen.



Si te sientes identificado e identificada con esta situación e incluso si tu espacio de trabajo tiene un diseño mucho más ergonómico que el de la imagen, te recomendamos que leas las siguientes recomendaciones y orientaciones sobre ergonomía y organización del trabajo. Pueden ser útiles en la práctica.



## 2

# ¿Qué puedes hacer para trabajar desde casa de la forma más saludable?

Para evitar las molestias y el dolor musculoesquelético y que una deficiente organización no acabe con tu paciencia y la del resto de personas que conviven contigo.

- 1.** Busca un **espacio de trabajo** que puedas ocupar a diario, donde puedas colocar con suficiente espacio el ordenador (portátil o fijo) y el material que emplees durante la actividad laboral.

**Lo más habitual.** Si tu espacio es la mesa del comedor, no hay problema, la utilizarás durante una parte del día estableciendo un horario de trabajo con inicio y con fin. Por lo que podrás utilizar la mesa para otras actividades más lúdicas.

**Lo ideal.** Tener una habitación que se utilice a modo de despacho (lo más parecido posible a tu oficina), donde además puedas cerrar sin problemas la puerta y dar por finalizada tu jornada laboral.

**Lo peor.** Trabajar con el portátil en la mesa de centro y desde el sofá. Si este tiene que ser tu espacio de trabajo, cuida de tu cuello, será la primera zona corporal afectada.

- 2. La mesa** no debe producir reflejos ni deslumbramientos y debe tener dimensiones suficientes para permitir la disposición de la pantalla y del teclado o del ordenador portátil, de los documentos y del material de trabajo.

**Truco si no tienes una mesa con acabado mate** puedes cubrirla con papel o un mantel mate.

**Altura** recomendable de la mesa. Para trabajos con ordenador es de 68 cm para los hombres y de 65 cm para las mujeres.

- **Si tu mesa es más alta**, puedes solucionarlo utilizando una silla regulable en altura y una caja de zapatos vacía a modo de reposapiés que evite la presión en la parte trasera del muslo.

...

(**Altura** recomendable de la mesa)

- **Si tu mesa es más baja**, es más complicado, aunque puedes intentar elevar la mesa colocando un paquete de folios u otro elemento, bajo cada pata. También se puede optar por elevar la pantalla (por ejemplo, con libros) y el teclado o el ordenador portátil sobre la mesa, pero deberá ser un plano firme. Ten cuidado, algunas posibles mejoras pueden convertirse en un nuevo riesgo.

**Apoyo de los antebrazos y las manos en la mesa.** Es importante que dejes un espacio suficiente delante del teclado ya que permanecer con 'las manos al aire' es una postura mantenida muy forzada que puede provocar molestias en la espalda dorsal, cuello y hombros.

**3.** Utiliza **la silla** que mejor se adapte a la mesa de trabajo, tanto en altura como en profundidad. Procura que el conjunto 'mesa-silla' te permita un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad, para cambiar de postura y para tener antebrazos y las manos apoyadas. Puedes usar un cojín o almohada pequeña para dar apoyo a la zona lumbar.

**Lo ideal.** Disponer de una silla giratoria con 5 ruedas, regulable en altura del asiento, regulable en la altura e inclinación del respaldo.

**Lo peor.** Seguramente la silla que se ve en la imagen de la página 3 de este documento, es decir, rígida, de material duro, no regulable en altura ni respaldo....

**Y desde el sofá o sillón.** Se descarta el trabajar desde el sofá o el sillón, a no ser que se disponga de una mesa específica en el trabajo con el ordenador, con la espalda y el cuello en posición recta.

Si los pies no llegan a apoyar bien en el suelo: Usa algún objeto que tengas por casa como una caja de zapatos, a modo de reposapiés. Es importante que no se presione la parte trasera de los muslos.

- 4.** Lo mejor es disponer de un equipo fijo con **pantalla** del ordenador y el **teclado** independiente.

**Altura ideal de la pantalla.** Con independencia de que la pantalla sea fija o del ordenador portátil es importante que su borde superior coincida con la línea de tu visión horizontal.

Es recomendable la utilización de un **reposamuñecas** en el uso del teclado y el ratón. Si no tienes en casa, prueba con una esponja de fregar platos, una toalla pequeña o un trapo doblado.

Si utilizas **ordenador portátil** lo ideal sería conectar un teclado y una pantalla independiente. De este modo puedes adaptar mejor la disposición del equipo.

- 5.** Regula la **iluminación de la pantalla** según la distancia a la que te encuentras y la luz del espacio de trabajo en casa.

**No colocar la pantalla ni de frente ni de espaldas a las ventanas.** Colocarla de forma perpendicular a las mismas para evitar deslumbramientos y reflejos molestos.

**Busca la posición de la pantalla que te evite mejor los reflejos** y sitúala con el teclado y 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 con respecto a tus es de entre 40 y 55 cm.** Sitúala a una altura a la que puedas verla cómodamente dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la que se encuentra a 60º por debajo de la misma.

**Presta atención a los ajustes de la pantalla.** La luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo, la definición y el tamaño de los caracteres.

## 6. Regula la iluminación del espacio de trabajo en casa.

Siempre que sea posible, será preferible una iluminación natural, que se complementará con una artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice trabajar con suficiente luz.

**Siéntate de forma tal** que los ojos no queden situados frente a una ventana o frente a un punto de luz artificial que te puedan producir deslumbramientos directos.

**Evita las variaciones bruscas de luz** dentro de la zona de trabajo y entre ésta y su entorno inmediato para evitar desequilibrios en tu entorno visual; evita niveles de iluminación muy diferentes.

**Usa las cortinas, persianas, estores...** de las para controlar la radiación solar y los deslumbramientos.

## 7. Haz pausas que te permitan la recuperación de la fatiga física, postural, visual y mental.

**A nivel físico y postural.** Es preciso que no trabajes en posición sentada más de 1 hora seguida. Puedes aprovechar al menos, 5 minutos cada hora para caminar por casa, realizar llamadas telefónicas. Ten en cuenta que estamos confinados en casa y según la OMS, lo recomendable es caminar al menos 8000 pasos al día.

**A nivel visual.** Es imprescindible que realices pausas frecuentes y micropausas durante los cuales dejes de mirar la pantalla. Piensa que, además del ordenador, seguro que estos próximos días vas a usar más de lo habitual otros dispositivos (móvil, Tablet, TV...) que pueden aumentar tu fatiga visual.

...



**A nivel mental.** Además de la tensión de la propia actividad laboral, el confinamiento suma otras muchas variables que incrementan la fatiga mental como son, el no poder salir a pasear, ir al gimnasio, realizar actividades de ocio, lúdicas y deportivas al aire libre, el querer atender las responsabilidades domésticas y familiares, etc., más la tensión muscular del propio estado de alarma. La fatiga mental precisa su tiempo de recuperación durante la jornada y una vez finalizada. Búscalos.

**8. Evita el aislamiento y busca compañía.** No te aisles de tus compañeras de trabajo, pasaréis muchos días sin veros. Además de compartir por correo las tareas cotidianas del trabajo, infórmale de lo que haces e infórmate de lo que hacen. Conéctate, mantén el contacto con quienes trabajas, hablar cada día por WhatsApp, Skype o lo que prefieras, cuida tus relaciones.

**9. Pon una hora de inicio y una hora de fin en tu jornada laboral.** Piensa que trabajas en casa y este hecho puede llevarte a no poner fin a la jornada. La situación particular de cada persona, el vivir solo, con hijos menores, en pareja, con personas mayores, adolescentes, etc., precisará de un horario lo más flexible posible y que permitan las circunstancias personales y laborales. Tiene que haber un tiempo para cada cosa, el día es largo y más si no podemos salir de casa.

**Tiempo de trabajar.** Debes poner una hora de inicio y hora de fin. Una forma de ayudarte es guardando el ordenador portátil y si trabajas con un equipo fijo, cerrando la puerta. Te ayudará a 'la desconexión digital', también para el uso del teléfono del trabajo.

- **Si tienes hijos pequeños** puedes aprovechar el tiempo de la mañana hasta que se levantan de la cama y desayunan. Luego intentar comer pronto y completar tu actividad laboral mientras ven 'cine en casa'.

...

**(Tiempo de trabajar)**

- **Si puedes turnarte con tu pareja.** O los dos juntos a tope o si tenéis hijos, cubriendo turnos. Recuerda que siempre debe quedar un espacio de ocio para todos juntos, te ayudará a aliviar la fatiga.
- **Si vives sola o solo.** Socializa todo lo que puedas, dentro y fuera del trabajo. Cierra el ordenador y pon fin a tu jornada. No lo olvides.

**Tiempo de ocio.** Deporte, cocina, juegos, lectura, socialización, compras, etc.

**Y, sobre todo... recuerda que estás en tu casa, en situación excepcional, con tu pareja, hijos o personas mayores..., como tú todas confinadas. Esta situación va a durar un tiempo y será complicado.**

Tómalo con toda la exigencia necesaria, pero también con todo el humor y cariño que puedas.

**Revisando todos los puntos del apartado “¿QUÉ PUEDES HACER PARA TRABAJAR DESDE CASA DE LA FORMA MÁS SALUDABLE?” puedes autoevaluar tu puesto de teletrabajo y verificar que tus condiciones de trabajo son las más adecuadas dentro de las limitaciones que se presentan por las circunstancias actuales excepcionales.**

La obligación de que la empresa evalúe tu puesto de teletrabajo, en los términos previstos en el artículo 16 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, se entenderá cumplida, con carácter excepcional, a través de una autoevaluación realizada voluntariamente por ti (Artículo 5: Real Decreto-Ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19).



**TELETRABAJAR  
por fuerza mayor,  
pero de la manera  
más saludable posible**

**CCOO**