

# Ergonomía: Trabajo remoto



Recomendaciones para realizar **trabajo remoto en casa** como medida de seguridad y salud frente al Coronavirus (COVID-19)

# Objetivo de aprendizaje



Contar con elementos y pautas para la realización de trabajo remoto de manera sana, segura y productiva.

# TELETRABAJO

Definido en la Ley 1221 de 2008.

Artículo 2 “una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las tecnologías de la información y la comunicación — TIC para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo.”

# TRABAJO REMOTO

## TRABAJO EN CASA

- Situación ocasional, temporal y excepcional, no presenta los requerimientos necesarios para el teletrabajo.
- Alternativa viable y enmarcada en el ordenamiento legal, para el desarrollo de las actividades laborales en el marco de la actual emergencia sanitaria.

# Ergonomía



Disciplina ocupada de la adaptación del trabajo al hombre, cuyo propósito es mejorar el rendimiento y la calidad del trabajo, protegiendo a los trabajadores de accidentes y enfermedades ocupacionales y fomentando el bienestar laboral ... una disciplina que actúa como un puente entre la Biología Humana y la Ingeniería, poniendo a disposición de esta última, conocimientos de las necesidades, capacidades y limitaciones humanas que deben ser utilizados para un buen diseño del trabajo” (Apud et al., 1999).



# Conciencia postural



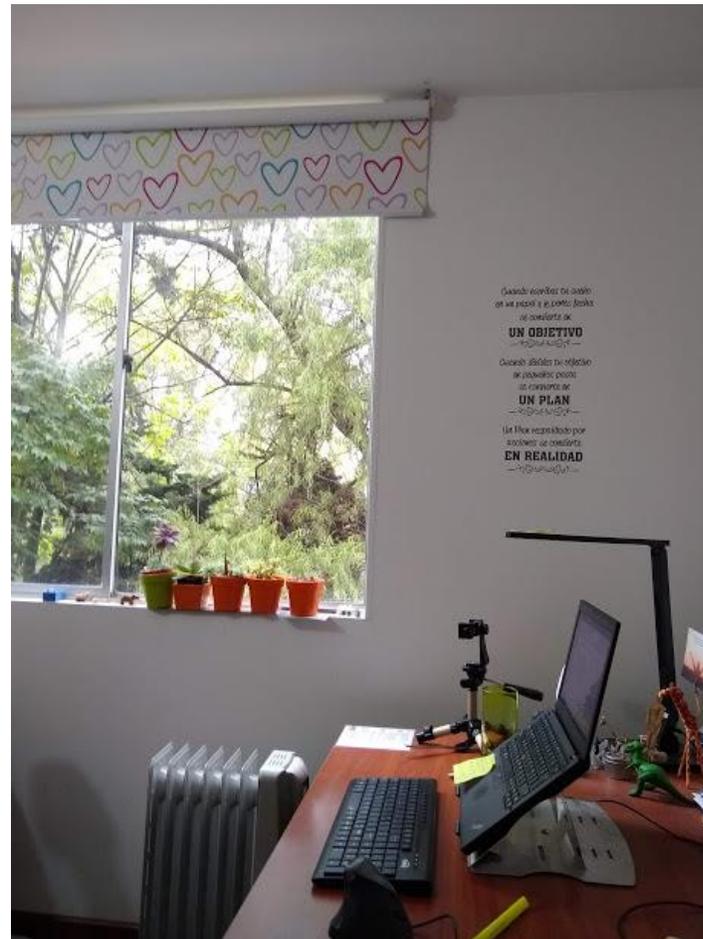
Descubrir una postura relajada y a la vez dinámica que te permita culminar tu día de trabajo sin generar fatiga muscular.

Es la tensión muscular desarrollada para conseguir la máxima eficacia con el menor gasto energético.

# ¿Qué elementos u objetos tenemos en casa.....?



Adecuación de los elementos a las necesidades de tu cuerpo



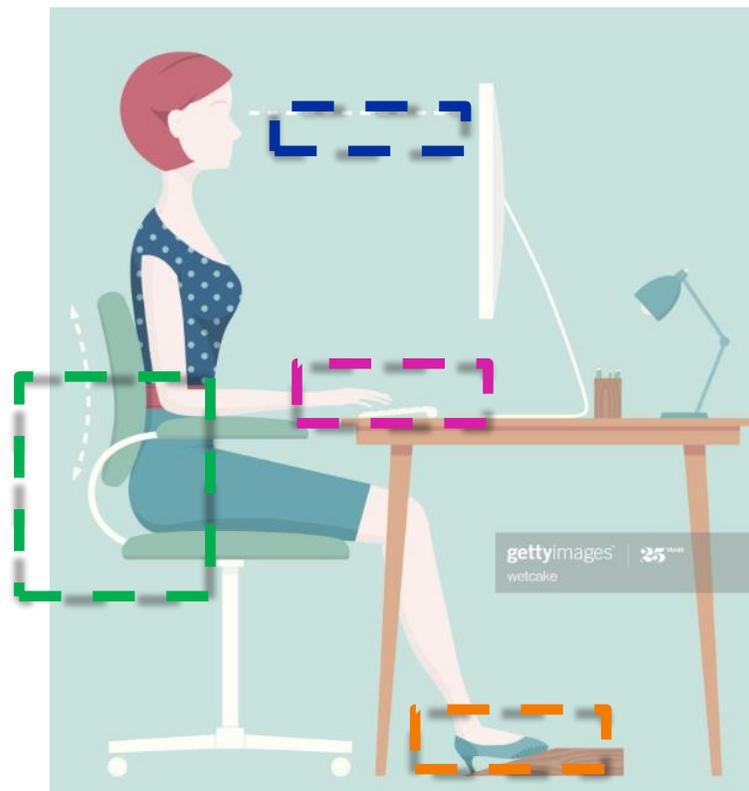
# ¿Cómo se relaciona nuestro cuerpo con los objetos y elementos ?

## Puntos de contacto



Visual

Lumbar y  
pélvica



Manos y  
antebrazos

Pies

## Tu puesto de trabajo



**Ubicación:** Busca un lugar cómodo, ojalá no sea el dormitorio, busca un lugar donde puedas tener concentración.

**Luz:** El lugar debe ser iluminado, evita que la luz te dé directamente sobre la pantalla para evitar brillo o deslumbramiento.

**Silla:** Si no dispones de una silla ergonómica puedes hacerte en una silla fija de 4 patas y con espaldar.

**Recuerda no durar más de dos horas en la misma posición.**

## Al digitar



Al momento de digitar, procura que por lo menos se apoye la mitad de tus antebrazos, así mismo al momento de movilizar el mouse debes hacerlo moviendo todo el antebrazo evitando desviaciones laterales de muñeca

Mantén siempre tu cuello en posición neutra, es decir que no sientas tensión sobre el cuello y evita realizar flexiones de éste al momento de digitar o leer.

## Si debes hacer uso del teléfono

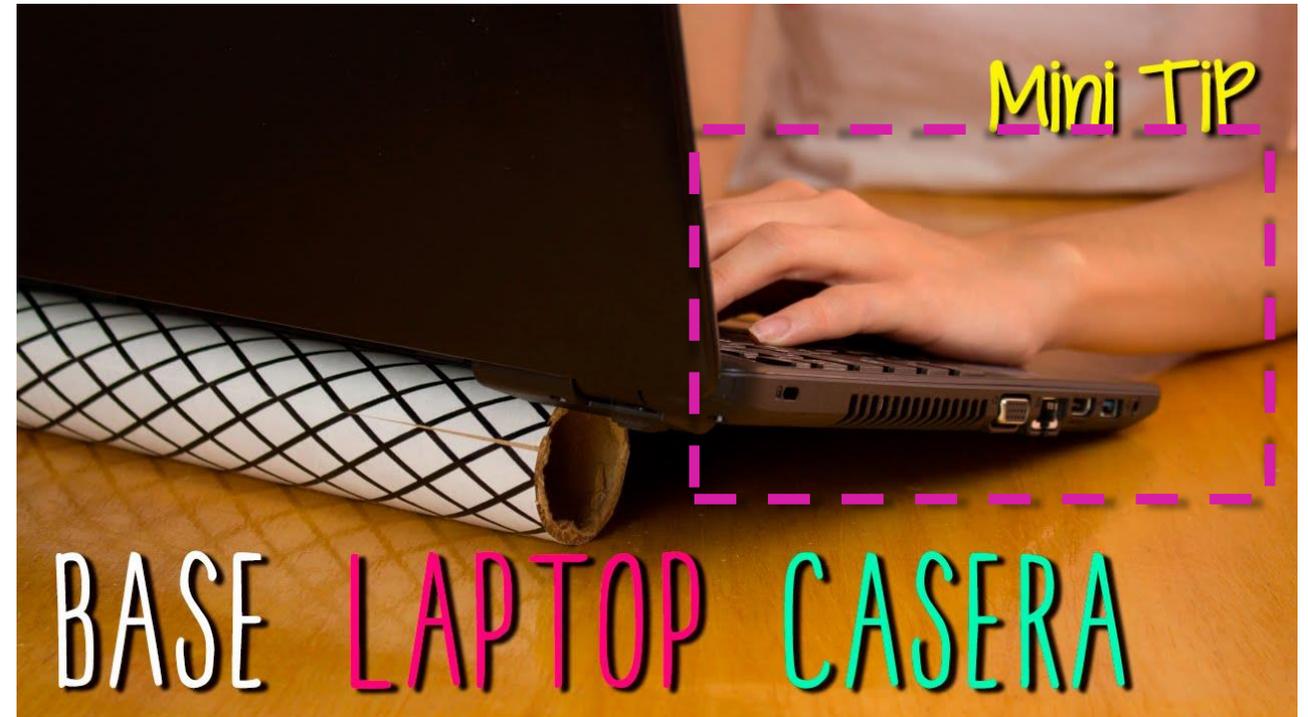


- \* Utiliza un audífono a la vez, teniendo la precaución de rotarlo en cada oído en intervalos de una hora máximo.
- \* Si no usas audífonos rota el celular de oído cada 15 minutos.
- \* Limpia diariamente los audífonos.
- \* Usa los audífonos mientras estas de pie o desplazándote mientras haces o recibes llamadas.
- \* Alterne el uso de los dedos con el pulgar.

# Manos, teclado y mouse del portátil



Manos y  
antebrazos



Manos relajadas, sin extensión ni desviación lateral, ni puntos de presión sobre las muñecas con borde de la mesa

## Pausas saludables



La duración de la postura va a depender de la organización de las tareas en casa, no esperar a sentir fatiga muscular o cansancio para tomar una pausa o cambiar de postura.

Puede realizar estiramientos enfocados en miembros superiores y columna.

También puedes realizar otras actividades en casa y acompañado de tu familia como pausa saludable.

# EJERCICIOS FISICOS QUE TE AYUDAN A DISMINUIR EL ESTRÉS Y FATIGA



Lleve su cabeza hacia un lado mientras con la mano tira del brazo por detrás de la espalda, mantenga esta posición entre 15 a 20 segundos; luego repita con el otro brazo.



Lleve los hombros hacia atrás como le indica la imagen, sostenga entre 15 a 20 segundos y luego suelte.

# EJERCICIOS FISICOS QUE TE AYUDAN A DISMINUIR EL ESTRÉS Y FATIGA



Estire los músculos de los antebrazos, muñecas y dedos como le indica la imagen, sostenga entre 15 a 20 segundos, realizando presión con la palma sobre los dedos, luego cambie la posición de las manos como lo indica la imagen.



Lleve la mano derecha por encima de la cabeza y la mano izquierda a la cintura, luego inclínese hacia el lado izquierdo sostenga entre 15 a 20 segundos, luego realice inclinación al lado derecho.



# EJERCICIOS FISICOS QUE TE AYUDAN A DISMINUIR EL ESTRÉS Y FATIGA



De pie, lleve la pierna derecha hacia un lado, sostenga entre 15 a 20 segundos y luego cambie de pierna.



Lleve la pierna derecha al frente, levantando la punta del pie, sostenga entre 15 a 20 segundos y luego cambie de pierna.



## Información micro sitio SURA COVID-19

<https://blog.segurossura.com.co/articulo/salud/pausas-saludables-trabajo-remoto>

# Medidas complementarias de Seguridad y Salud para el trabajo en casa



## Riesgo locativo

- Zonas de circulación.
- Estado de pisos.
- Humedades.
- Iluminación.
- Deterioro de la silla de trabajo.
- Mantén el lugar de trabajo limpio.
- Desinfectando todos los elementos que utilices (superficies de trabajo, teclado, ratón, pantalla, teléfono).

## Prevención de caídas a nivel y diferente nivel



- Conserva despejado y limpio el área de tránsito y de trabajo.
- Camina de forma pausada.
- Sujétate de los pasamanos.

## Condiciones de seguridad eléctrica

- Evitar utilizar extensiones que no garanticen la continuidad del conductor de tierra.
- Si algún equipo produce chispas o descargas, se debe desenchufar y llamar a una persona experta para su revisión.
- Al finalizar la jornada laboral, o al desconectar cualquier equipo eléctrico, toma el enchufe y quítalo de los tomacorrientes de forma firme, nunca halando del cable.
- Utiliza termos con tapa evitando regueros de los líquidos sobre equipo o cableado eléctrico.

## Limpieza y desinfección



Incremento actividades de limpieza y desinfección de superficies

- Retire el polvo
- Lave con agua y jabón
- Enjuague con agua limpia
- Desinfecte con productos de uso domestico

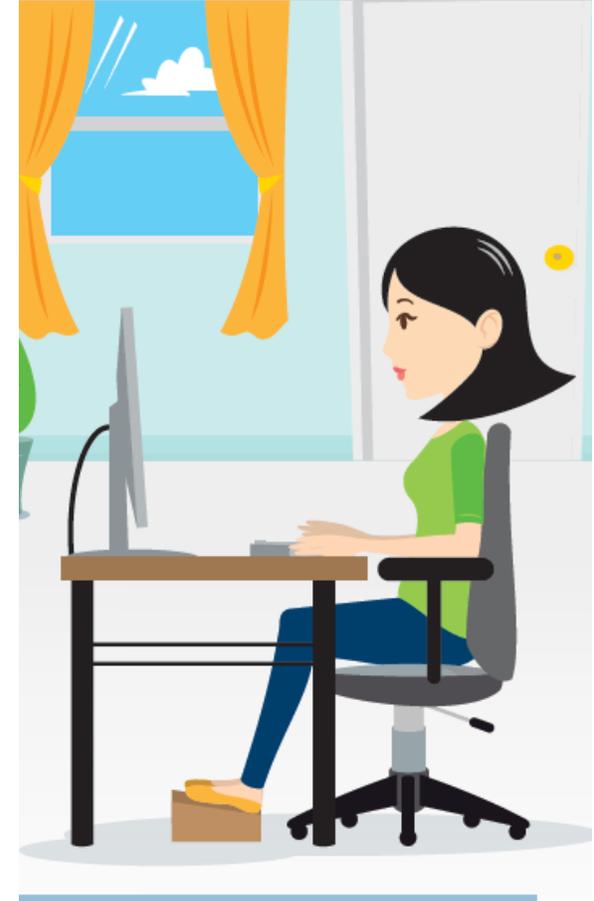
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/limpieza-desinfeccion-vivienda-c.pdf>

<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/guia-para-desinfeccion-al-ingreso-a-casa.pdf>

# Organización de trabajo:

- Empieza temprano: Define hora de inicio y hora para terminar el trabajo:
- Jornada laboral flexible
- Prepárate como si fueras para la oficina.
- Estructura tu día como lo harías en la oficina.
- Trabaja cuando seas más productivo.
- Sé claro con las personas que comparten tu espacio con lo que quieres
- Haz tiempos de descanso: La mejor posición es la que sigue

**Define claramente tu jornada laboral con tu empleador y/o el objetivo y tareas diarias a cumplir.**



## RECUERDA

Continuar con las medidas de prevención:

- \* Lavado de manos.
- \* Distanciamiento social.
- \* Uso de mascarilla.

> **GRACIAS**