

# Recomendaciones para mejores condiciones de ergonomía y salud mental en el teletrabajo

---

Manual

# Fisioterapia en Oviedo

# INTRODUCCIÓN

Dada la contingencia nacional y la modalidad de teletrabajo que hemos tenido que adoptar, nos hemos visto en la necesidad de desenvolvernos en un ambiente que no necesariamente estaba hecho para que desarrollemos nuestras rutinas laborales de la manera más adecuada.

Debido a este contexto especial que estamos enfrentando, y la abundante información al respecto, no siempre consistente entre sí, es que debemos estar atentos a las fuentes de **estrés**, así como a los riesgos que pueden afectar nuestra **atención, concentración y memoria**, brotes de **angustia** o de efectos sobre nuestra **salud mental**.

Hoy trabajar desde la casa se ha vuelto algo cotidiano, y debemos realizarlo tomando en cuenta nuestra salud integral. Por eso, es importante seguir algunos consejos de **ergonomía y salud mental** para el cuidado propio en este tipo de situaciones.

Es por ello que a continuación, te presentaremos una serie de **recomendaciones de ergonomía**, que te ayudarán a prevenir riesgos posturales, lesiones osteomusculares o te permitirán mantener el bienestar músculo esquelético. También te daremos algunas herramientas para evitar las situaciones que te puedan generar **estrés** y afectar tu **salud mental**.



# Riesgos posturales que pueden surgir por el teletrabajo en un espacio que no está adaptado

El estar mal posicionado mientras uno realiza su trabajo puede ocasionar diferentes **problemas a las articulaciones** en caso de alejarse de la posición neutra. Estas situaciones pueden generar **contracciones musculares locales y la consecuente fatiga**, que cuando es prolongada puede incluso provocar trastornos o patologías. Por esto mismo, el riesgo aumenta cuanto más forzada es la postura y cuanto menor es el número de apoyos.

Algunos ejemplos de las causas y los trastornos que pueden ocurrir por un cuidado deficiente, serían las siguientes:

## 1. FATIGA FÍSICA (CARGA POSTURAL)



### Trastornos músculo-esqueléticos:

- Cervicalgia – dolor de cuello
- Dorso-lumbalgia – dolor en parte baja de la espalda
- Tendinitis – inflamación de tendones
- Tenosinovitis – inflamación de la vaina protectora del tendón
- Epicondilitis - dolor en la cara externa del codo



### CAUSAS

- Posturas incorrectas
- Pasividad prolongada
- Movimientos repetitivos

## 2. FATIGA VISUAL

### Sintomatología:

- Lagrimeo
- Pesadez de párpados
- escozor ocular
- Aumento del parpadeo
- Visión borrosa
- Cefaleas

### CAUSAS

- Iluminación inadecuada
- Reflejos y deslumbramientos
- Calidad del monitor
- Incorrecta ubicación del equipo informático
- Exposición prolongada



## Recomendaciones Ergonómicas

La ergonomía estudia la **relación entre el entorno de trabajo (lugar de trabajo), sus herramientas de trabajo y quienes realizan el trabajo (las personas)**. Su objetivo es adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del trabajador y así **evitar la existencia de los riesgos que puedan surgir**, en particular los sobreesfuerzos.

### 1. Eleva la pantalla al nivel de tus ojos



La altura correcta de la pantalla de tu equipo es muy importante para evitar dolores en el cuello. Si utilizas una computadora portátil y no tienes un elevador para estos fines, un par de libros gruesos pueden ayudarte a lograr la altura deseada.

### 2. Utiliza una silla de espalda recta



Usa una silla resistente, de preferencia una con un **espaldar recto**. No intentes trabajar sentado en sofás o sillas muy suaves, ya que no brindan el sustento adecuado a tu cuerpo de manera uniforme, durante sesiones de trabajo de larga duración.

En caso de necesitar un apoyo extra, es recomendable colocar una almohada pequeña detrás de la parte baja de tu espalda.



### 3. Mantén tus pies apoyados en el suelo

Esto es necesario, ya que te ayudará a mantener una buena circulación en tus extremidades inferiores durante las jornadas de trabajo. **Tus pies deben estar completamente apoyados en el suelo**. Si la silla es muy alta, puedes minimizar el impacto, acomodando una caja en la que puedas apoyar tus pies firmemente. En cualquier caso, **tus rodillas deben quedar en un ángulo de 90°**.



## Recomendaciones Ergonómicas



### 4. Evita deslumbramientos en la pantalla

Recuerda la importancia de **contar con un espacio bien iluminado**, de preferencia cerca de una fuente de luz natural, sin embargo, evita que se dé un efecto de reflejo o deslumbramiento desde la pantalla de tu equipo hacia tus ojos.



### 5. Preocúpate de lo que te rodea

**Mantén tu espacio de trabajo ordenado** y, en el caso de ocupar extensiones eléctricas u otros cables, ten cuidado amarrarlos o reducirlos, para no tropezar y caer.



### 6. Reposa tus muñecas en bordes redondeados o suaves

Los bordes filosos o contundentes comprimen los nervios de la mano que pasan por la muñeca, causando múltiples afecciones. Si tu mesa de trabajo tiene bordes de este tipo, **agrega una pequeña toalla doblada para evitar la compresión**.

También recuerda que los **antebrazos deben estar completamente apoyados en la superficie de trabajo** y quedar paralelos al piso todo el tiempo.



### 7. Evita el riesgo de sobre esfuerzo

En la medida de lo posible, usa un mouse externo si ocupas un computador portátil y **coloca tus objetos, como tu teléfono y documentos impresos de trabajo, cerca de tu cuerpo, esto para minimizar el riesgo de sobre estiramiento**.

## Recomendaciones Ergonómicas

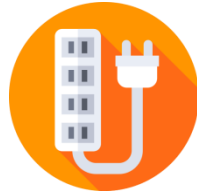
A continuación puedes ver cómo debería ser una correcta postura de trabajo, trata de que la condición desde la cual estás desarrollando tus labores sea lo más parecida a esta:

La distancia entre el monitor y los ojos debe estar entre 45 y 70cm. dependiendo del tamaño del monitor. Cuanto más grande sea, mayor debe ser la distancia.

45-70cm.

- Los brazos deben estar relajados y en posición vertical. La articulación del hombro no debe forzarse para poder llegar al teclado.
- Los antebrazos y la mano deben formar una línea recta y estar paralelos al suelo.
- Los codos deben estar pegados al cuerpo.
- El respaldo de la silla debe estar en posición vertical y en contacto permanente con la espalda.
- Los muslos deben estar paralelos al suelo y formando un ángulo de 90° o un poco mayor con el resto de la pierna.
- La parte superior de la pantalla debe estar en línea con los ojos.
- El monitor debe estar en posición vertical o ligeramente inclinado para evitar reflejos.
- La mesa debe tener una altura ligeramente inferior a la altura a la que quedan las manos.
- Es recomendable apoyar los pies en un reposa pies o soporte que los sitúe ligeramente elevados.

## Otras recomendaciones:

**1. Siempre alerta en caso de incendio**

Considera **no sobrecargar las bases de los enchufes**, como también alejar las fuentes de calor del material combustible (papel, cartón, plástico, etc.), todo esto para no crear situaciones que puedan generar un posible incendio.

**2. Las pausas son importantes**

Recuerda que debes hacer **pausas activas al menos cada hora**, alterna entre la posición de sentado y de pie para realizar algunos estiramientos. Esto te ayudará a reducir el estrés excesivo en la parte baja de la espalda y las piernas que se acumula al estar sentado.



## Recomendaciones de Salud Mental

Es normal que bajo el escenario de incertidumbre en el que nos encontramos sientas cierta **ansiedad y temor: esta es una respuesta fisiológica normal y adaptativa ante el estrés**, que nos puede llevar a tener ciertos síntomas físicos como dolor de cabeza, dolores musculares, comer en exceso y malestares estomacales. Es por esto que preocuparnos de nuestra salud mental también es importante para evitar o disminuir este tipo de respuestas que muchas veces son inconscientes.

- **Mantener el contacto con otras personas:**

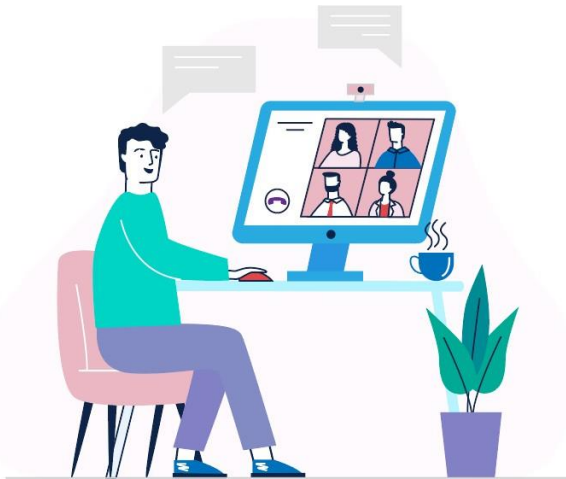
Trata de reunirte con tu equipo de trabajo y **conversar de otros temas que no estén relacionados necesariamente con lo laboral**, puedes preguntarles cómo organizan sus tareas del hogar, cómo se encuentra su familia, si convive con más personas, si tienen todo resuelto o le falta algo, cómo es su día a día, etc.

En caso de que tu equipo tenga muchos integrantes, puedes armar duplas o equipos más pequeños para conversar sobre estos temas y asegurarte de que se realicen de manera regular.

Compartir entre las personas refuerza la salud mental y tener una persona específica a quien recurrir en un momento de necesidad o crisis es especialmente útil. Promover una conexión entre las personas de manera regular puede contribuir en gran medida a mantener el apoyo social requerido.

- **Distribuir la carga dentro del equipo de trabajo:**

Es necesario **repartir las tareas equitativamente entre todos los colaboradores, en lo posible**. Puede ser que durante este tiempo algunas personas que tengan más carga laboral puedan distribuir su trabajo y designarle algunos deberes a otros compañeros de equipo que tengan un poco menos de tareas debido a la naturaleza de su trabajo. Esto con la intención de disminuir los niveles de estrés de algunos miembros del equipo.



## Recomendaciones de Salud Mental

- **Mantener al equipo con un constante feedback:**

El líder del equipo debe mantener un contacto y comunicación constante con su equipo de trabajo, realizando un seguimiento de las tareas con el fin de estar preocupado y atento por sus estados actuales.

- **No sobre exigir al equipo:**

La situación que estamos enfrentando no es común, y el ambiente de trabajo tampoco. **Debemos ser realistas con las metas que nos proponemos y exigimos**, y los tiempos con los que contamos.

- **Cuida las relaciones:**

Debes estar atento a tu estado de ánimo y al de los demás que te rodean. Cuida lo que dices y cómo lo dices, ya que puede afectar al equipo.

- **Organiza tus tiempos:**

Establece un ritmo de trabajo que se ajuste a tu jornada laboral, esto te ayudará a no sobrecargar tu mente solo con pensamientos relacionados al trabajo y poder también darle el tiempo adecuado al descanso, a la familia, a las labores domésticas y a la recreación.



## Aprendizaje de lo individual y colectivo en la pandemia

A continuación te presentamos un marco de referencia con **distintas Áreas** desde donde puedes estar enfrentando esta **crisis**. Acá podrás identificar algunas **conductas y/o maneras en las que podrías estar actuando**, de la cual también podemos extraer aprendizajes y lecciones.

Este esquema te puede ayudar a entender desde **qué áreas estás enfrentando y actuando frente a esta situación**.

Es posible que no siempre te encuentres en la misma área, a veces puedes avanzar de manera lineal desde la zona de miedo, la zona de aprendizaje hasta la zona de crecimiento, como hay otras veces o periodos en los que te encontrarás nuevamente en áreas anteriores o incluso en otras que no habías experimentado. **Lo ideal es que tu conducta sea lo más cercana y se dirija al área de crecimiento y a la vez puedas ser capaz de identificar cómo estás actuando.**

