15 consejos prácticos desde la Ergonomía para el teletrabajo

utpl
01/06/2020

Categorías:
Alumnos, Graduados

Quizás siempre soñaste con hacer tu trabajo desde la comodidad de tu hogar pero no imaginabas que esto se podía hacer realidad. La pandemia del coronavirus (COVID-19) ha traído muchos cambios, uno de ellos, el **teletrabajo, es decir, cumplir las obligaciones laborales en un lugar distinto a la oficina mediante la utilización de tecnologías de la información y comunicación.**

El teletrabajo es una de las **medidas adoptadas por los gobiernos de distintos países para frenar la expansión del COVID-19**, dando paso a la permanencia dentro de casa siendo productivos. Trabajar desde casa puede traer muchos beneficios, como organizar productivamente el tiempo, laborar con comodidad, compartir más tiempo con la familia, entre otros. Sin embargo, el lugar que hemos elegido en casa para realizar nuestras actividades laborales debe contar con ciertas características para evitar alteraciones físicas y emocionales.

Efectos del teletrabajo en la salud

Edmund Cabezas, experto en Ergonomía y docente de la Maestría en Seguridad Industrial con mención en Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) [1]**,** señala que el **teletrabajo actualmente se desarrolla dentro del hogar y esto puede traer algunas consecuencias**, como la **presencia de emociones negativas** (depresión, ira y estrés) o la incomodidad de **laborar en una estación de trabajo no ergonómica**.

Al no permanecer en un ambiente adecuado se genera un proceso de disergonomía, un conjunto de factores inadecuados en la relación hombre-máquina desde el punto de vista de diseño, construcción, operación y ubicación, además de las condiciones y características de los trabajadores y de las interrelaciones con el entorno y el medio de trabajo. Esos factores son: monotonía, fatiga, malas posturas, movimientos repetitivos y sobrecarga física.

El teletrabajo también puede generar trastornos músculo esqueléticos y fatiga mental y visual que puede producir dolores en diferentes partes del cuerpo como en la espalda, el hombro (conocido como tendinitis, es decir, la inflamación del tendón). Además se puede presentar el síndrome del “Túnel carpiano”, una afección en la cual existe una presión excesiva en el nervio de la muñeca.

Consejos para llevar a cabo el teletrabajo adecuado

Edmund Cabezas explica que la **Ergonomía es una disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo y dotación de herramientas que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y capacidades de los trabajadores**. Comprendido esto, comparte 15 recomendaciones para que el teletrabajo se desarrolle adecuadamente:

1. Al usar la computadora cuida que el **borde superior de la pantalla quede debajo de los ojos**, entre 10 y 60 grados.
2. No ubiques la pantalla del monitor a una altura en la que tu cuerpo se incline o gire en diagonal. Además, el **monitor debe colocarse paralelo a la ventana**.
3. Usa un **soporte adecuado para la computadora portátil** (pueden ser libros apilados) para lograr una inclinación de 10 grados. Si es posible, emplea un teclado externo para mejorar la postura.
4. Cuida que la altura de la **computadora portátil esté a la altura visual del ojo con la parte superior de la laptop esto implica de 50 a 70 cm entre la persona.**
5. **Coloca el teclado a la altura de los codos**, teniendo en cuenta que el brazo forme un ángulo de 90 a 100 grados.
6. Es preferible **usar una silla ergonómica**. Si no es posible, adapta tu silla con un cojín o toalla doblada en la parte baja para evitar dolor de espalda.
7. **Usa un reposapiés** o busca un objeto en el que puedas apoyar los pies, como un cartón, para mejor la circulación de la sangre que llega a esta parte del cuerpo.
8. La **mesa en la que realizas tu trabajo debe tener una altura de 70 a 75 centímetros y debe ser mate, no reflectante.** Si tu mesa es blanca, coloca un mantel para evitar reflejos.
9. La mesa debe tener espacio suficiente para **colocar los elementos que necesitas para cumplir tus actividades diarias**, como: computador, *mouse* y teclado. Además, no debe tener aristas o vértices que produzcan cortes.
10. **Utiliza en lo posible luz natural**, es decir, evitar deslumbramientos y excesos de luz artificial. La ventana tiene que estar lateral al monitor y se debe colocar cortinas de color claro.
11. En el ámbito psicosocial, se recomienda tener una **planificación diaria,** ya sea en **un tablero, una hoja de Excel o una libreta** en donde registres las actividades que se van a realizar en la jornada diaria para que nada quede pendiente o evites acumular trabajo.
12. **Mantén una hora de inicio y fin de jornada**, a pesar de que a veces hay demasiado trabajo y esto implica una excesiva carga, lo que puede repercutir en la parte física y generar estrés.
13. **Realiza pausas activas en la jornada de trabajo y tomar sol a diario**, de 10 a 20 minutos para absorber vitamina D.
14. **Cumple las cinco comidas diarias:** desayuno, almuerzo merienda y dos comidas adicionales para evitar picadas que provoquen obesidad.
15. **Respeta el puesto de trabajo y evita distracciones** como redes sociales, música o televisión.

Aspectos como estos se imparten en la **Maestría en Seguridad Industrial con mención en Prevención de Riesgos Laborales de la UTPL** [1]que, en un año de estudios, forma profesionales que contribuyan a implementar entornos de trabajo adecuados, ya sea en empresas o, en situaciones como la coyuntura actual, contribuir a adecuar las condiciones óptimas de teletrabajo para los colaboradores, generando un trabajo seguro.

El programa formativo de esta maestría [1] consta de 11 componentes académicos fundamentados en cuatro disciplinas: **seguridad laboral, higiene laboral, ergonomía y psicosociología aplicada**. Todas están orientadas a la prevención de riesgos laborales, enfermedades y accidentes dentro del área de trabajo, para así beneficiar tanto al empleado como al empleador.

[1]

Source URL: https://noticias.utpl.edu.ec/15-consejos-practicos-desde-la-ergonomia-para-el-teletrabajo

Links
[1] https://www.utpl.edu.ec/maestrias/seguridad