

# El teletrabajo

es el desarrollo de la actividad laboral remunerada donde se utilizan las tecnologías de la información y la telecomunicación sin tener una presencia regular en el centro de trabajo

## Riesgos del teletrabajo



Estrés



Fatiga visual



Falta de  
organización

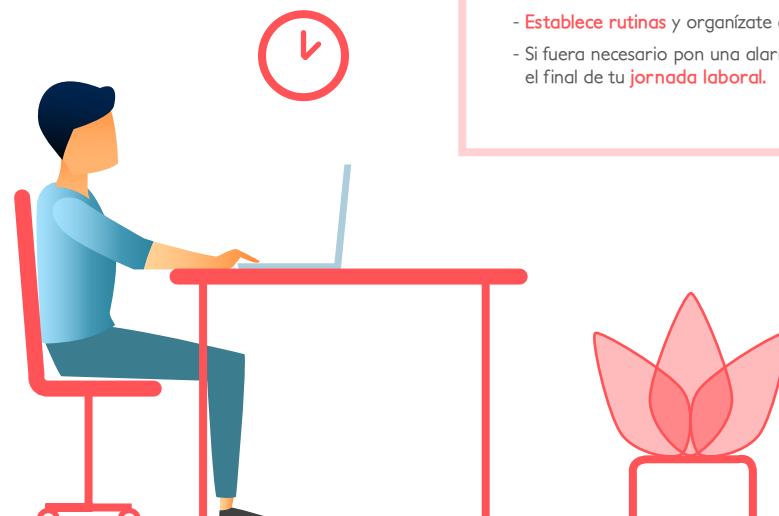


Trastornos  
músculo-esqueléticos

## ¿Qué puedes hacer?

### 1. Toma medidas preventivas

- Destinar un área de la vivienda para ubicar el **equipo**, materiales y mobiliario de trabajo para dedicarse a las tareas de teletrabajo.
- Evitar el trabajo en la misma habitación en la que duermes y **mantener diferenciadas las zonas de trabajo y descanso**.
- **Ordenar el espacio de trabajo** para evitar caídas y golpes, garantizando la libertad de movimientos.
- **Evitar ruidos externos** (tráfico, por ejemplo), y los propios de la casa (visitas o tareas domésticas, entre otros) ya que pueden contribuir a un factor de estrés importante.
- Prestar especial atención a la iluminación porque mucho tiempo delante de la pantalla puede provocar fatiga visual. El problema disminuye con luz adecuada en la zona de trabajo. **La iluminación natural es lo más recomendable**.
- **Prevenir el sedentarismo**.
- Contactar y coordinarse con el resto del equipo de trabajo para **evitar el aislamiento**.



### 2. Organiza tu trabajo

- Define y cumple tus **objetivos** siguiendo un plan de trabajo preestablecido.
- **Cambia de ambiente** en los momentos de descanso.
- **Desconecta cinco minutos** cada hora y estira la musculatura.
- **Establece rutinas** y organízate con los horarios.
- Si fuera necesario pon una alarma que indique el final de tu **jornada laboral**.

### 3. Cuida tu postura

- El borde superior del monitor debe estar al nivel de los ojos o, si no fuera posible, algo por debajo.
- La **distancia de la pantalla** no ha de ser inferior a 40 centímetros ni mayor de 90 centímetros.
- **Las cabezas y el cuello tienen que estar en posición recta y los hombros relajados**.
- Apoya la espalda firmemente contra el respaldo de la silla. **Columna vertebral recta**.
- Los antebrazos, muñecas y manos tendrían que formar una **línea recta apoyados en la mesa**.
- Las piernas deben mantener una **posición vertical y formar un ángulo a 90° o un poco más**.
- Los pies deben estar pegados al suelo o apoyados sobre un reposapiés.

