



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Condiciones de Seguridad para el teletrabajo y el estudio en contextos hogareños

*Área de Seguridad e Higiene
División Universitaria de la Salud
Servicio Central de Bienestar Universitario
Universidad de la República*

Uruguay, Abril de 2020.

Ante la situación de emergencia sanitaria generada por el virus Covid-19, trabajar y estudiar desde casa ha sido la medida de protección y prevención adoptada por Rectorado y autoridades de Udelar para evitar la propagación del virus entre el funcionariado (TAS y docente), y estudiantado de todos los servicios, institutos o centros universitarios.

Ya se ha explicado y enseñado en los medios de comunicación el correcto lavado de manos y las medidas de higiene generales que debemos tener para no contraer el virus ni transportarlo a nuestro hogar. Pero ¿cómo nos cuidamos durante las horas que estamos frente a la computadora? Los riesgos que se presentan en las oficinas también **los tenemos en casa**:

- Riesgos eléctricos
- Riesgos biológicos
- Riesgos psico-sociales
- Riesgos de lesiones músculo-esqueléticas

Procurar evitar o disminuir dichos riesgos es vital para un buen desempeño laboral y académico desde nuestra casa, además de favorecer el relacionamiento entre las personas con quienes compartimos el espacio para no perjudicar la convivencia en estos días que debemos mantenernos dentro.

¿Cómo podemos reducir la presencia de estos riesgos?

Riesgos eléctricos

- No sobrecargues las zapatillas o alargues enchufando varios equipos eléctricos, siendo los más comunes: laptop, celular, radio, impresora, luz portátil, ventiladores, estufas.
- Enchufá los artefactos en las entradas que correspondan procurando que tengan conexión a tierra y evitando el empalme de adaptadores (utilizar como máximo un único adaptador por salida de conexión).
- Evitá que los enchufes queden en falso contacto para que no se generen cortocircuitos entre conexiones.
- Luego de cargar las laptops y los celulares desenchufá los cargadores.
- Si llevás un vaso de agua u otra bebida al escritorio, colócalo en un lugar fuera de nuestro alcance para evitar vuelcos accidentales sobre los equipos electrónicos.

Riesgos biológicos (OMS, s.f.)

- Siempre tenés que lavarte las manos con bastante agua y jabón antes y después de cada comida durante al menos 20 segundos entrelazando los dedos, evitando así la contaminación del teclado, el ratón y las superficies donde se realice la actividad y descontaminando nuestras manos.

- Limpiá las superficies de trabajo con desinfectante o productos domésticos para las mismas, limpiar los artefactos electrónicos con productos que no los afecten y desinfecten los puntos de contacto (teclado, ratón, celulares).

Riesgos psico-sociales

Cuando procedas a realizar pausas en la actividad es importante distraerse, realizá actividades que no requieran permanecer en tu lugar (Cooper & Cartwright, 1998), como pueden ser:

- Pasá tiempo con otras personas como puede ser una persona con la que vivimos u otra mediante las redes sociales, te recomendamos hablar de temas no relacionados a lo que estabas haciendo para así poder distraerte.
- En caso de ser posible, el lugar donde vas a realizar las actividades laborales o académicas debe ser diferente al que habitualmente utilizamos para el ocio.
- Planificá tus tareas y horarios para no permanecer frente a la computadora por muchas horas. Aléjate para leer algún libro o revista de ocio, toma una siesta corta o simplemente descansa la mente. Un ejemplo de esto es no trabajar en casa más horas de las que harías en la oficina.
- Evitá los sentimientos negativos como tristeza, depresión, ansiedad, desagrado, ira y reforzá aquellos positivos como tranquilidad, alegría, esperanza, serenidad, esto lo podés lograr escuchando música, programas de tv o radio como toda actividad que no interfiera negativamente en tu desempeño.

Riesgos de lesiones músculo-esqueléticas (INSST, Prevención de riesgos al utilizar ordenadores portátiles, 2012)

- Recordá mantener una postura adecuada, lo vas a poder lograr si mantenés el tronco erguido, los pies apoyados en el piso ó en una plataforma y si aproximás a un ángulo recto la flexión de los tobillos, rodillas, cadera y brazos.
- Cuando tengas que escribir o realizar diferentes tareas sobre la mesa, además de las posturas mencionadas, evitá la curvatura de la zona cervical de la columna para bajar la cabeza.
- Tené los elementos del escritorio a una distancia alcanzable, evitando la extensión y sobre-extensión de los miembros superiores.

- Ubicá el monitor de la computadora de tal modo que el borde superior quede levemente por debajo de la vista.
- Si es posible, evitá el uso de auriculares o vinchas y si tenés que usarlos es importante que el volumen de sonido sea moderado.
- No te olvides de tomar descansos periódicos para relajar los músculos, la vista y la mente. Te recomendamos que elijas tomar un descanso prolongado a la hora del almuerzo y pausas más cortas en la mañana y en la tarde.
- Realizá ejercicios de estiramiento antes o después de los descansos.

Ergonomía en Casa.

Recordá mantener una postura corporal correcta para evitar lesiones y así poder trabajar de manera óptima. Es importante confeccionar un espacio de trabajo o estudio que tome en cuenta ciertas características:

- 1) Contar con todos los elementos al alcance.
- 2) Evitar rotaciones de tronco y movimientos repetitivos.
- 3) Tratar en la medida de lo posible de cumplir con la postura recomendada a continuación.

Postura frente a la computadora

Toda actividad frente a la computadora exige cumplir algunas consideraciones mínimas para prevenir problemas de salud relacionados con su uso, lo mismo pasa si trabajamos directamente sobre una superficie plana (escritorio).

Para analizar la postura que estamos tomando, debemos analizar qué elementos nos rodean y cómo nos relacionamos con ellos, encontramos: la mesa o superficie de trabajo, la silla, los periféricos de entrada (teclado ratón, lector de CD) y de salida (monitor, impresora y parlantes) así como el entorno laboral inmediato. (INSST, Prevención de riesgos al utilizar ordenadores portátiles, 2012).

La postura más favorable que debes tomar debe considerar las siguientes recomendaciones, siempre que sea posible:

- Los antebrazos deben estar en posición horizontal, quedando los codos levemente separados del tronco.
- Los antebrazos tendrían que estar aproximadamente, a la altura de la mesa y disponer de apoyo (pudiéndose apoyar en la mesa si no contamos con apoyabrazos en la silla).

- Muslos horizontales apoyados sobre una superficie y pies completamente apoyados en el piso o en un reposapiés.
- La espalda debería estar apoyada completamente sobre el respaldo de la silla y la cadera lo más próxima posible a este, de no ser posible el apoyo lumbar sobre la silla, se puede colocar un almohadón para tal fin.
- Línea de hombros paralela al plano frontal, sin torsión del tronco.
- Línea de visión paralela al plano horizontal, para no exigir al tronco y cervicales.
- Manos relajadas, sin flexión ni desviación lateral. Podés utilizar un mousepad con apoyo para la muñeca de manera de evitar flexiones involuntarias que pueden dañar la muñeca.
- La pantalla debería ubicarse al frente para disminuir los efectos del giro de la cabeza al mínimo. El giro de la cabeza no debería ser mayor a 30° medidos a cada lado de la cabeza de la persona con la misma orientada hacia adelante.

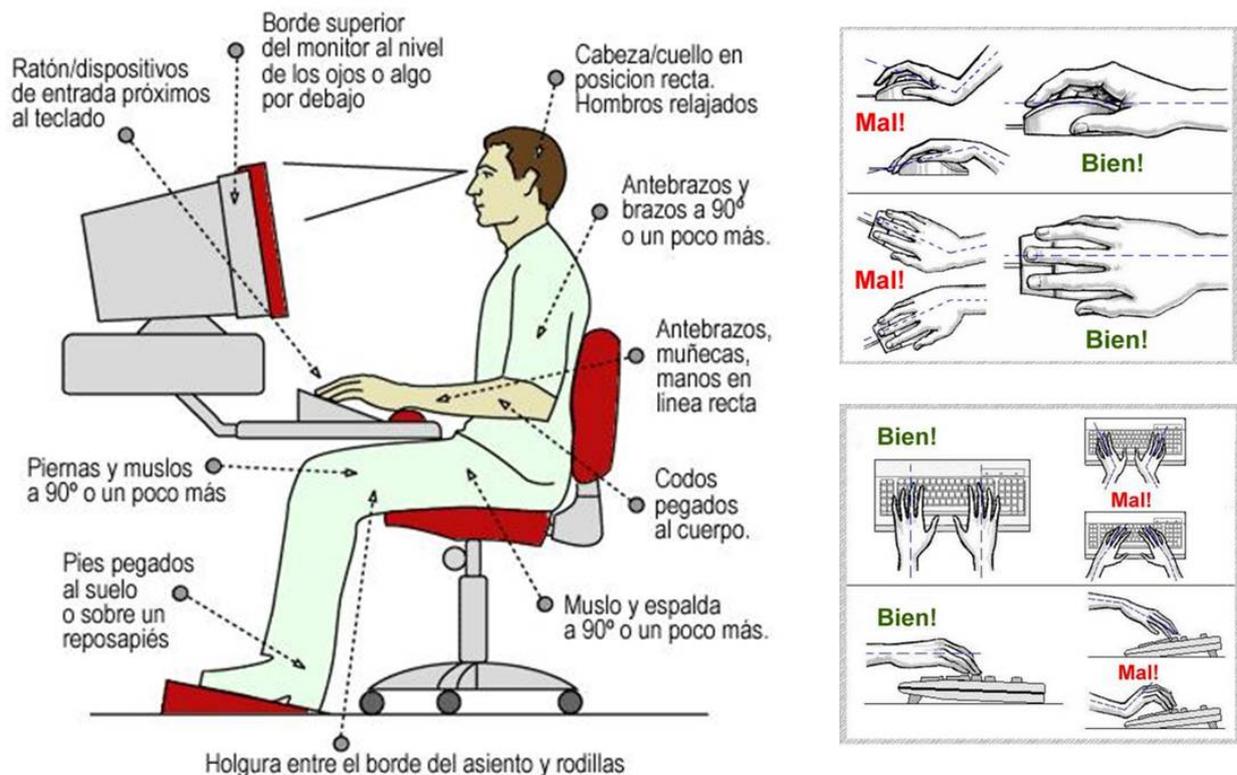


Figura N°1 Posturas frente al computador.

Recuperado en https://ugc.kn3.net/i/origin/http://4.bp.blogspot.com/_yVICIne_Reo/Se8ZLg340yI/AAAAAAAAABDY/LpmiGb96gmg/s400/postura+ordenador.gif

Terminaciones del escritorio

De ser posible, el acabado de la superficie de trabajo (ya sea mesa o escritorio) tendría que tener un aspecto color mate, con el fin de minimizar los reflejos (INSST, Prevención de riesgos al utilizar ordenadores portátiles, 2012).

Ubicación de los materiales de trabajo y estudio

Ten en mente que los elementos que necesites para realizar la actividad, (teclado, ratón, dispositivo de audio y todo otro dispositivo material necesario), deben estar incluidos en una zona de alcance manual evitando la extensión y sobre-extensión de los miembros superiores (INSST, Prevención de riesgos al utilizar ordenadores portátiles, 2012). En lo posible:

- Dispone de suficiente superficie en la mesa para colocar el teclado, el ratón, la pantalla, la bandeja o espacio para colocar los documentos y otros aparatos, como el teléfono.
- Dispone los materiales de uso continuo más cercanos y los de uso esporádico más alejados
- Se recomienda el uso de un atril cuando sea necesario trabajar de manera habitual con documentos impresos. Esto permite reducir los esfuerzos de acomodamiento visual y los movimientos de giro de la cabeza. El documento debe situarse, aproximadamente a la misma distancia visual que la pantalla y, si es posible, en el mismo plano de la superficie de trabajo.

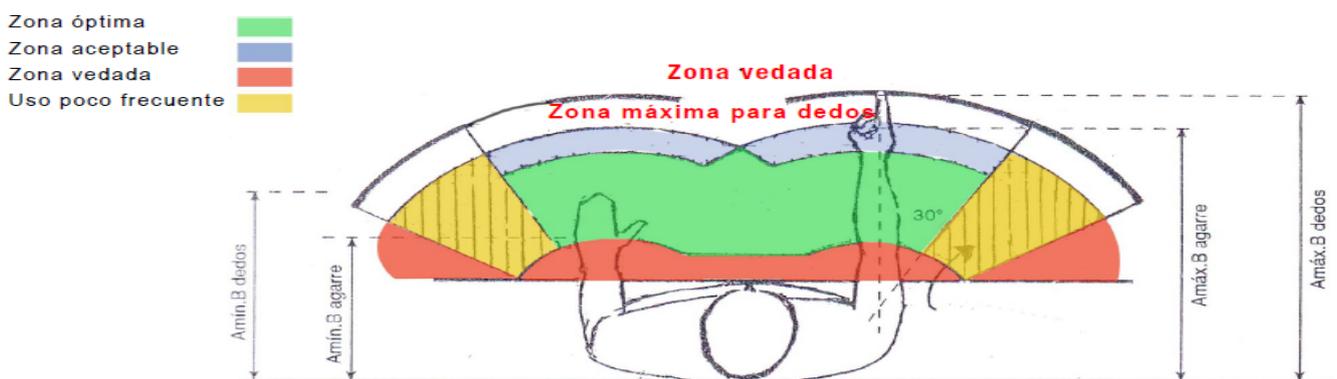


Figura N° 2 Vista superior de un puesto de trabajo: espacio para controles manuales

Mondelo, Pedro R.; Gregori Torrada, Enrique; Blasco Busquets, Pedro; Barrau Bombardó, Pedro;. (2001).
Ergonomía 3 Diseño de puesto de trabajo. Catalunya; pag 203: Edicions UPC.

El teclado (INSST, Prevención de riesgos al utilizar ordenadores portátiles, 2012)

- El uso correcto y confortable del teclado depende de la altura a que se encuentra, de la posición de los brazos -relajados, y los antebrazos prácticamente en posición horizontal con las manos- que se deben desplazar por el teclado y no mantenerse en una posición fija.
- Es recomendable que exista un apoyo para las muñecas como un elemento que puede promover buenas posturas

El ratón (INSST, Prevención de riesgos al utilizar ordenadores portátiles, 2012)

- El ratón debería colocarse cerca del teclado de forma que pueda utilizarse sin necesidad estirarse o torcerse hacia un lado del cuerpo.

El monitor

La localización y orientación de la pantalla depende de la iluminación del ambiente, la distancia a que se sitúe, el ángulo y el control de los reflejos. (INSST, Prevención de riesgos al utilizar ordenadores portátiles, 2012) Ten en cuenta los siguientes consejos:

- Cuando trabajes con pantallas, la distancia entre los ojos y la misma debe ser mayor a 40 cm. En la distancia influyen otros factores, como el tamaño de la letra o los símbolos utilizados. En lo que refiere a la altura es importante adaptar la posición del monitor de forma que nuestra mirada quede horizontal y no se generen ángulos que sobrecarguen las cervicales. En tu hogar puedes subir la altura del monitor si necesitas con una resma de hojas, una caja ó cualquier elemento plano que puedas conseguir.
- Deberías tener la posibilidad de orientar e inclinar fácilmente el monitor para que se adapte a tus necesidades.

Confort visual

Es de vital importancia que mantengas el correcto confort para tu visión al momento de realizar tus actividades (INSST, Prevención de riesgos al utilizar ordenadores portátiles, 2012), te aconsejamos que:

- Coloques el monitor más lejos de lo que normalmente sostenés los materiales para su lectura.
- Coloques la parte de arriba de la pantalla por debajo del nivel del ojo.
- Dispongas todos los materiales de referencia tan cerca de la pantalla como sea posible con el fin de minimizar los movimientos de la cabeza y de los ojos, así como los cambios para enfocarse.
- Disminuyas reflejos de la luz natural y artificial. Por ejemplo: colocar cortinas que atenúen el reflejo de la luz natural.

- Mantengas la pantalla limpia y libre de polvo.
- Incluyas momentos de descanso periódico en tu horario para evitar la fatiga de los ojos.
- Mantengas tus ojos lubricados (por medio del parpadeo) para prevenir la resequedad.
- Mantengas la pantalla enfocada adecuadamente.
- No trabajes en habitación a oscuras únicamente con la luz de la pantalla.
- La iluminación debería caer perpendicularmente sobre los equipos de informática, debiéndose evitar los contrastes con las pantallas, así como los reflejos o encandilamientos.
- Evites deslumbramientos. Debés prestar atención a las siguientes condiciones:
 - No emplear lámparas sin pantallas, exceptuando aquellas que traigan incorporada una protección antideslumbrante.
 - Si se utilizan portátiles, como luz localizada en el puesto provisorio de trabajo o estudio, estas tendrían que contar con reflectores opacos que oculten completamente la lámpara al ojo del trabajador.
 - Evitar trabajar de espaldas a la ventana ya que su reflejo en la pantalla nos produce lo que se llama un deslumbramiento indirecto.

Ritmos y horarios de actividad

Toda actividad que realices debe tener una planificación de la duración, los descansos y la forma en que la vas a realizarla (INSST, s.f.), te recomendamos que:

- Establezcas períodos de descansos intermedios, resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes que las largas y escasas. Por ejemplo, es preferible hacer pausas de 10 minutos cada hora de trabajo o estudio continuo con la pantalla, a realizar pausas de 20 minutos cada dos horas. Siempre que sea posible, deben hacerse lejos de la pantalla y permitir relajar la vista, cambiar de postura, dar algunos pasos, etcétera.
- Intercalar trabajos rotando tareas estáticas y dinámicas, si las hubiere.
- Realices ejercicios visuales y de estiramiento antes de que sobrevenga la fatiga. En este sentido te sugerimos ver los videos de gimnasia laboral del área de deportes de Bienestar Universitario para conocer cómo realizar una pausa activa.

Referencias bibliográficas

- Cooper, C., & Cartwright, S. (1998). Resumen de las estrategias generales de prevención y control. En J. Stellman, *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo Tomo II* (págs. 75 - 77). Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de España. Obtenido de <https://www.insst.es/documents/94886/162520/Cap%C3%ADtulo+34.+Factores+psicosociales+y+de+organizaci%C3%B3n>
- INSST. (Marzo de 2012). Prevención de riesgos al utilizar ordenadores portátiles. *Seguridad y Salud en el Trabajo* (66), 62 - 63. Obtenido de <https://www.insst.es/documents/94886/182405/N%C3%BAmero+66+%28versi%C3%B3n+pdf%29/1fb58888-18b9-4c29-8274-53d7eb294bc0>
- INSST. (s.f.). *insst.es*. Recuperado el 23 de Marzo de 2020, de ¿Cómo deben ser las pausas y descansos para un trabajador usuario de PVD?: https://www.insst.es/riesgos-ergonomicos-documentacion?p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_returnToFullPageURL=https%3A%2F%2Fwww.insst.es%2Friesgos-ergonomicos-documentacio
- OMS. (s.f.). *Atención en el domicilio de pacientes presuntamente infectados por el nuevo coronavirus que tengan síntomas leves y gestión de los contactos*. Obtenido de who.int: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330673/9789240000872-spa.pdf>

Material elaborado por el Área de Seguridad e Higiene de la División Universitaria de la Salud del Servicio Central de Bienestar Universitario.