



# CONSORCIO DE CENTROS EDUCATIVOS CATÓLICOS


NOTA INFORMATIVA Nº 017- AL-2021

ASUNTO : GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS ERGONÓMICAS PARA EL TRABAJO REMOTO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19

FECHA : VIERNES 22 DE ENERO DE 2021



La Dirección de Seguridad y Salud en el Trabajo, de la Dirección General de Derechos Fundamentales y Seguridad y Salud en el Trabajo del MTPE, elaboro la Guía de buenas prácticas ergonómicas para el trabajo remoto durante el confinamiento por Covid-19".

Descargar la guía aquí 

[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1555048/Guia\\_de\\_buenas\\_practicas\\_ergonomicas%20.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1555048/Guia_de_buenas_practicas_ergonomicas%20.pdf)

## 1.0 ASPECTOS RELEVANTES

### FINALIDAD

Proporcionar medidas preventivas dirigidas a evitar o minimizar los posibles daños a la salud de los trabajadores que realizan trabajo remoto desde casa por la utilización de una pantalla de visualización de datos.

### ÁMBITO DE APLICACIÓN

La presente guía es de aplicación para los trabajadores y trabajadoras que realizan actividades laborales desde casa a través de la utilización de una pantalla de visualización de datos.

### OBJETIVOS

- Proporcionar orientación y apoyo técnico que permita adaptar un espacio de trabajo seguro y saludable en casa dada las circunstancias actuales por confinamiento de la COVID-19.
- Aportar recomendaciones y medidas para prevenir los factores de riesgos disergonómicos relacionados con el lugar de trabajo y su organización.



# CONSORCIO DE CENTROS EDUCATIVOS CATÓLICOS

- Brindar recomendaciones ergonómicas a los trabajadores sobre posturas de trabajo saludables y una buena organización del tiempo de trabajo con la pantalla de visualización.

## ENTORNO LABORAL SALUDABLE EN CASA

No es igual trabajar desde la oficina, en un ambiente con las condiciones ergonómicas adecuadas, tanto en iluminación como ventilación y mobiliario adecuado, a realizarlo desde nuestra casa (en la habitación, sala o comedor). Si bien en la oficina se presta atención a los riesgos laborales para garantizar un entorno adecuado y seguro cuando se trabaja, es importante hacer lo mismo al trabajar en casa, puesto que si no se toman las adecuadas precauciones tanto ambientales como ergonómicas puede ser un riesgo. Por ello, lo primero que necesitamos es designar el espacio de trabajo en casa, el cual debe asemejar las condiciones de trabajo a las de una oficina.

## ASPECTOS ORGANIZATIVOS DEL TRABAJO EN CASA

Recomendaciones a tener en cuenta:

1	Planificar el día: es importante organizar y planificar como va a ser la jornada. Planificar con anticipación es recomendable para no perder tiempo pensando en que hacer.
2	Establecer horario para los alimentos y pequeños momentos de evasión.
3	Trabajar en el lugar que se ha seleccionado: es importante trabajar en el lugar elegido para interiorizar las rutinas, para trabajar sin interrupciones y con tranquilidad
4	Compaginar con el resto de la casa: solicitar a las personas con las que convive respetar el espacio y horario.
5	Tener cuidado con las redes sociales: puede distraer fácilmente la atención los mensajes o notificaciones.
6	Mantenerse conectado: procurar mantener constante conexión con los compañeros a través de diferentes herramientas (whatsApp, mensajes, correos, etc) a fin de compartir necesidades y generar oportunidades para mejorar.
7	Realizar pausas: trabajar desde casa no implica no poder tomar algún descanso. Procurar fijar espacio de tiempo para realizar pausas activas y una duración para evitar extenderse demasiado

## PAUSAS ACTIVAS

El trabajo continuo con las pantallas **implica posturas** mantenidas que pueden generar problemas musculares y fatiga visual, por ello es conveniente realizar variación de postura durante la jornada de trabajo y hacer pequeñas pausas que ayuden a reducir la fatiga tanto física como visual.

Las pausas durante la jornada de trabajo sin duda **son un factor importante** para cuidar la salud.

## Pausas activas

### Recordar

Realizar **pausas activas** por cada **2 horas de trabajo 10 minutos**; practicar esta rutina de ejercicios de relajación y estiramiento.



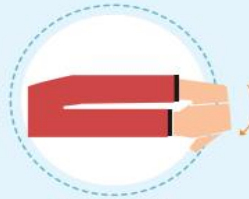
Realizar inclinación del cuello hacia la derecha e izquierda.



Llevar el codo hacia el hombro opuesto.



Llevar la palma de la mano hacia el antebrazo.



Llevar la palma de la mano hacia el piso.

### 3 repeticiones



Llevar los hombros hacia atrás.



Estirar las manos y brazos hacia adelante y redondear la parte superior de la espalda.



Estirar una pierna e inclinar el tronco hacia adelante, manteniendo la espalda recta.



Colocar el tobillo sobre el muslo opuesto. Ejercer una ligera presión sobre la rodilla manteniendo la espalda recta.

## Pausas activas visuales

**Descansa tus ojos** Tómate un tiempo para realizar los siguientes ejercicios que mantendrán lubricados tus ojos y retardará el cansancio.

Cada cierto tiempo dejar de mirar la pantalla para cambiar la distancia focal y realizar algunos ejercicios para descansar los ojos. Utilice la regla 20-20-20 para reducir la fatiga ocular y muscular:

**Cada 20 min** por **20 seg** mire un punto a una distancia de **20 pies** (6 metros aproximadamente)

Es recomendable realizar periódicamente parpadeos de forma consciente.

**Abre y cierra los ojos fuertemente**

**Sin mover la cabeza**  
Mire hacia lado derecho e izquierdo

**3 repeticiones**

**Sin mover la cabeza**  
Realice movimientos circulares hacia la derecha e izquierda

**Sin mover la cabeza**  
Mire hacia arriba y hacia abajo

Muy atentamente,

**DRA. ISELA SANCHEZ BAEZ**

**ASESORA LEGAL**

**CONSORCIO DE CENTROS EDUCATIVOS CATÓLICOS**