¿Cómo crear un ambiente laboral ergonómico en el puesto de trabajo en casa?

LA ERGONOMÍA PARA ANDAR (TRABAJAR) EN CASA

TELETRABAJO. TRABAJO REMOTO. TRABAJO A DISTANCIA. TRABAJO DE OFICINA EN CASA (HOME OFFICE)

F. Javier Llaneza. Presidente AEE/PREVERAS

PREVERAS ASOCIACIÓN ASTURIANA DE ERGONOMÍA

Asociación Española de Ergonomía

TRABAJOS EN CASA MANUALES PENTADIGITALES

HOGAR, **DULCE** HOGAR

HOGAR **SANO**, HOGAR **SEGURO**

La salud y la seguridad es lo primero.

También en casa.

ERGONOMÍA. Antes, durante y después

- La Ergonomía es la disciplina científica relacionada con el conocimiento de las interacciones entre los seres humanos y otros elementos de un sistema, y la profesión que aplica principios teóricos, datos y métodos para el diseño con el fin de optimizar el bienestar y el rendimiento general. *(IEA, ISO)*

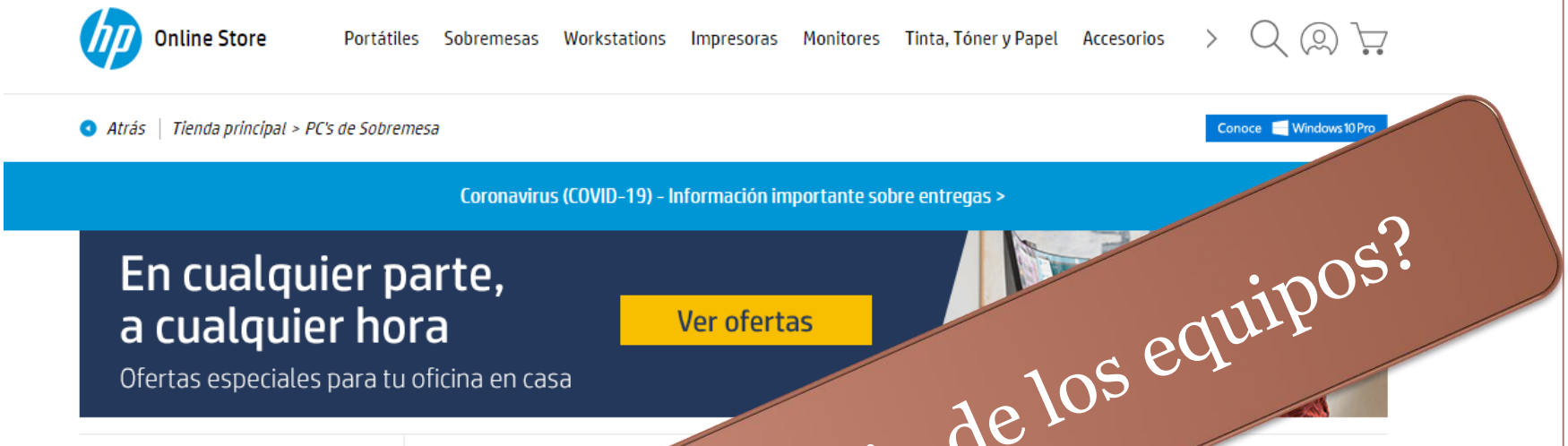
    - **La Ergonomía Física y el trabajo en casa**
    - **Las posturas**
    - **La actividad**
    - **Condiciones ambientales**
    - **Dispositivos.**

PUESTO. LUGAR DE TRABAJO

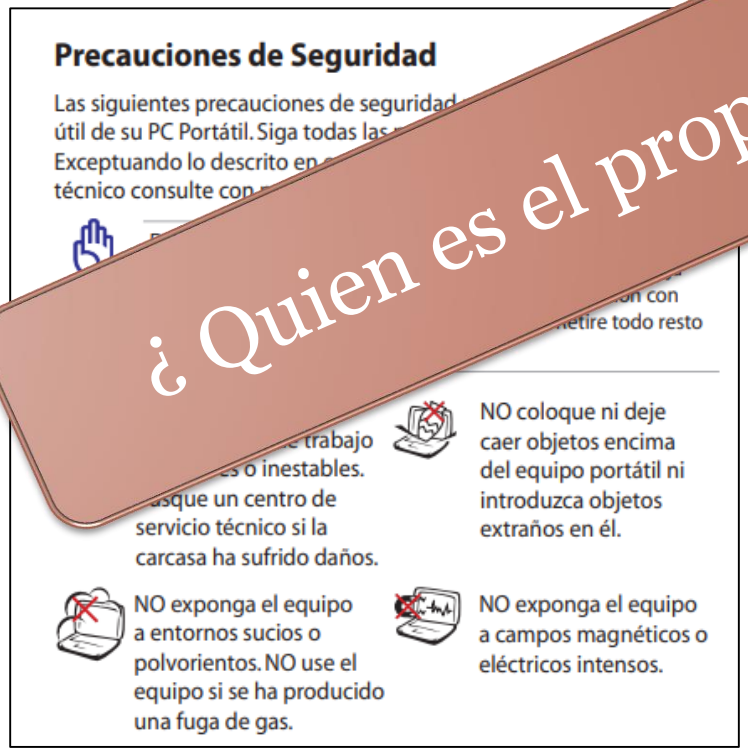
- ELEGIR UN ESPACIO, (siempre que se pueda).
  - Provisional o para siempre
  - Independiente. Conciliar, diferenciar
  - Equilibrio
- ACONDICIONAMIENTO
  - Iluminación
  - Ruidos hogar (TV, niños, vecinos, etc.)
  - Temperatura y humedad
- EQUIPO INFORMATICO
  - Conexiones, tecnología y telecomunicaciones

Alquilan una tienda de campaña en el salón de su casa por 750 euros

RECOMENDACIONES



¿ Quien es el propietario de los equipos?



Precauciones de Seguridad

Las siguientes precauciones de seguridad
útil de su PC Portátil. Siga todas las
Exceptuando lo descrito en
técnico consulte con

...on con
...etire todo resto

...e trabajo
...s o inestables.
...sque un centro de servicio técnico si la carcasa ha sufrido daños.

NO coloque ni deje caer objetos encima del equipo portátil ni introduzca objetos extraños en él.

NO exponga el equipo a entornos sucios o polvorientos. NO use el equipo si se ha producido una fuga de gas.

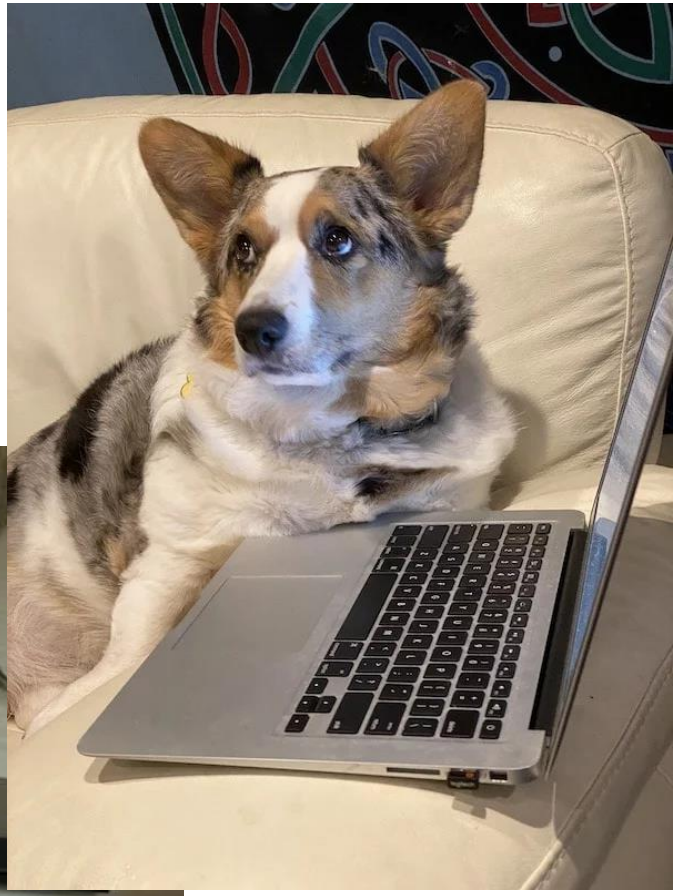
NO exponga el equipo a campos magnéticos o eléctricos intensos.

MOBILIARIO: MESA, SILLA, SOFA, CAMA,…

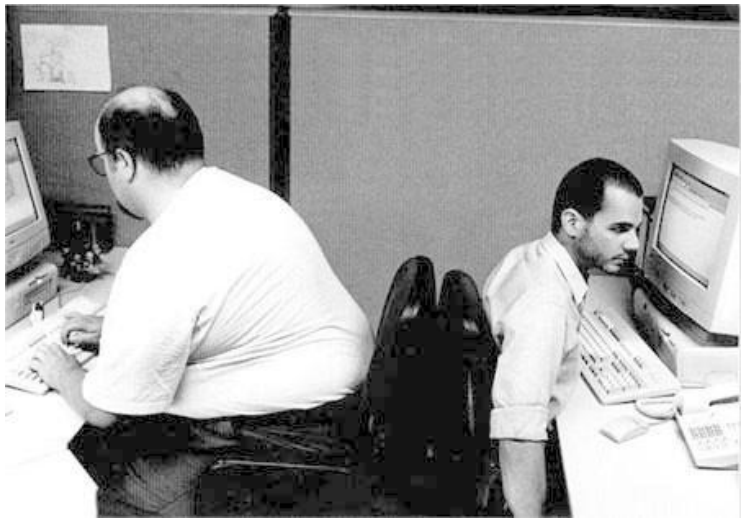
G
ALL YOU
NEED IS
♥LOVE♥

La postura de trabajo. Determinantes

- Dimensiones del puesto
- Mobiliario
- Equipos y accesorios
- La tarea
- Ajustes y regulaciones
- Iluminación
- Duración e intensidad de la tarea



Determinantes de la postura



DISPOSITIVOS ERGONOMICOS

FERRARI

Estampa su Ferrari nada más salir del concesionario

- Conducir un Ferrari o cualquier otro súper deportivo de estas características no es sencillo

Si vas a comprar mobiliario ergonómico, asesórate

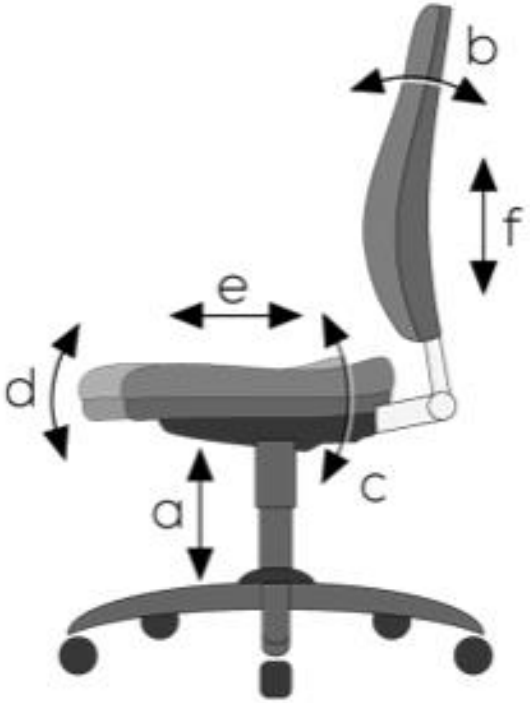
Si tienes un buen producto, busca gente entendida para que lo pruebe y lo recomiende

[redacted]

RESPALDO
APOYO LUMBAR

HOME
SWEET
HOME

Mobiliario. El asiento de trabajo



- Cinco punto de apoyo
- Altura y respaldo regulable
- Respaldo adaptado a la espalda
- Con apoyacabezas y reposabrazos
- Resistente

Una silla (ergonómica), favorece: Una buena postura, movilidad postura sedente, reducir la fatiga, etc.

Esteras para sillas
Premium
para suelos alfombrados

ENTREVISTA DE TRABAJO EN IKEA
Hágase una silla y siéntese...
CANARY PETE

¿LA SILLA MAS ERGONOMICA?

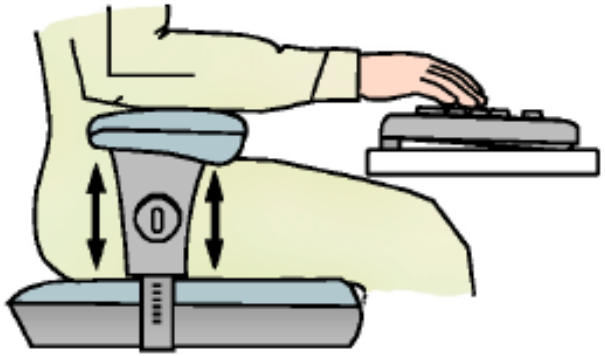
¿la más económica?

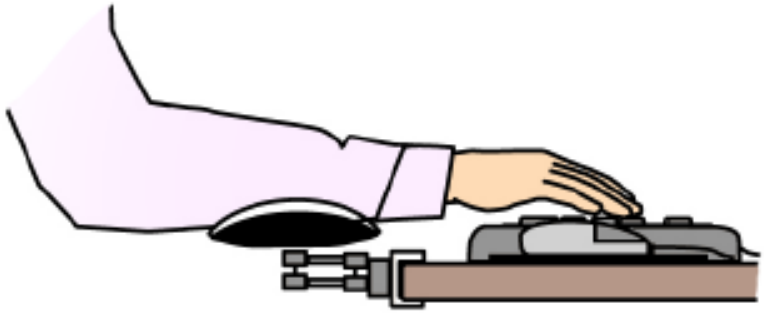
500 €

300 €

400 €

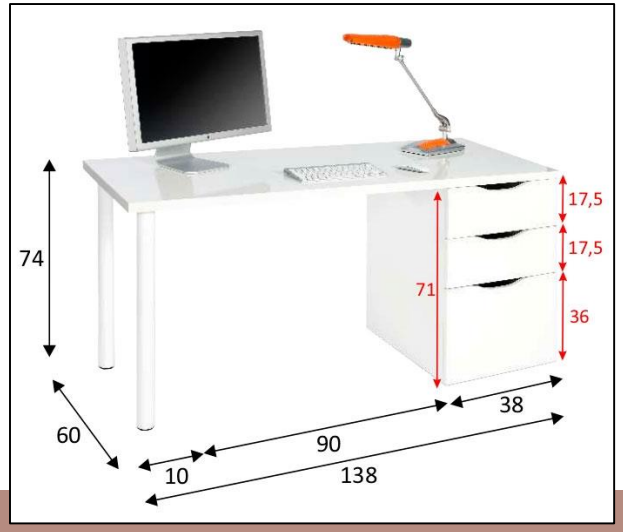
Apoyacodos y apoyabrazos





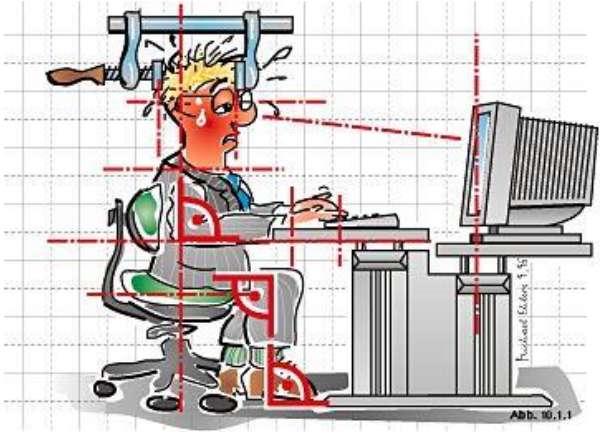
LA MESA

- Superficie poco reflectante. Acabado mate
- Dimensiones suficientes para permitir una colocación flexible de la pantalla del teclado, documentos y del material accesorio
- Superficies de baja transmisión térmica
- Sin esquinas o aristas agudas

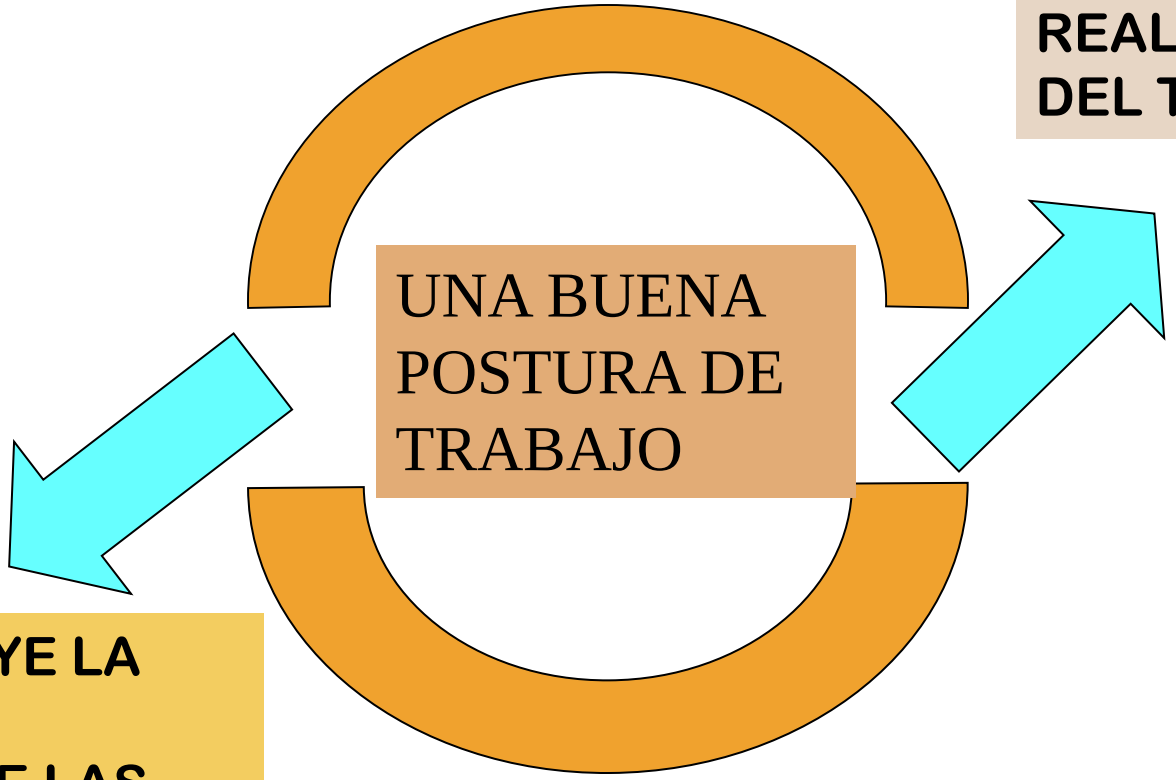


ACCESORIOS

La postura de trabajo



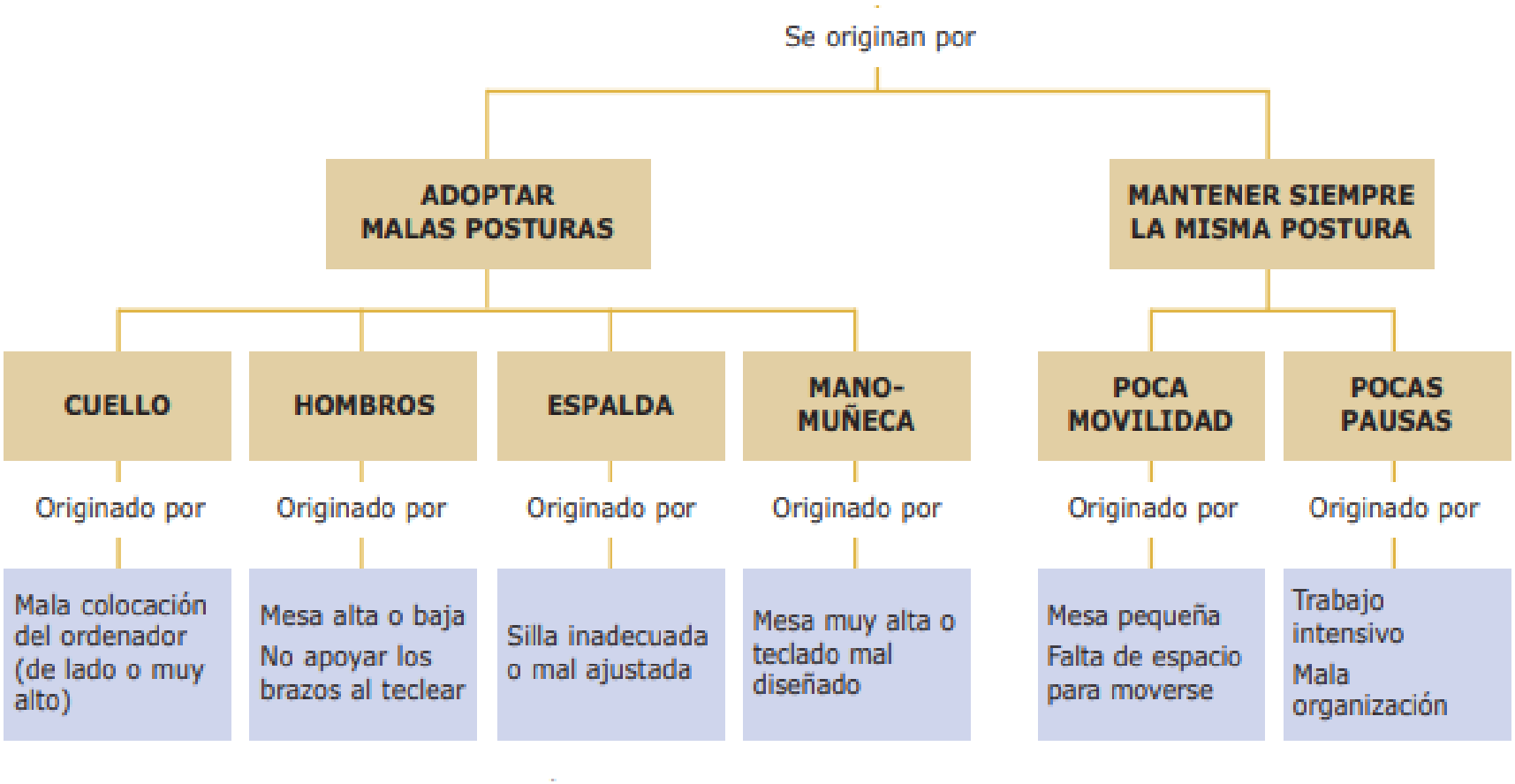
EL VALOR “E(RG)CONOMICO” DE LA POSTURA DE TRABAJO

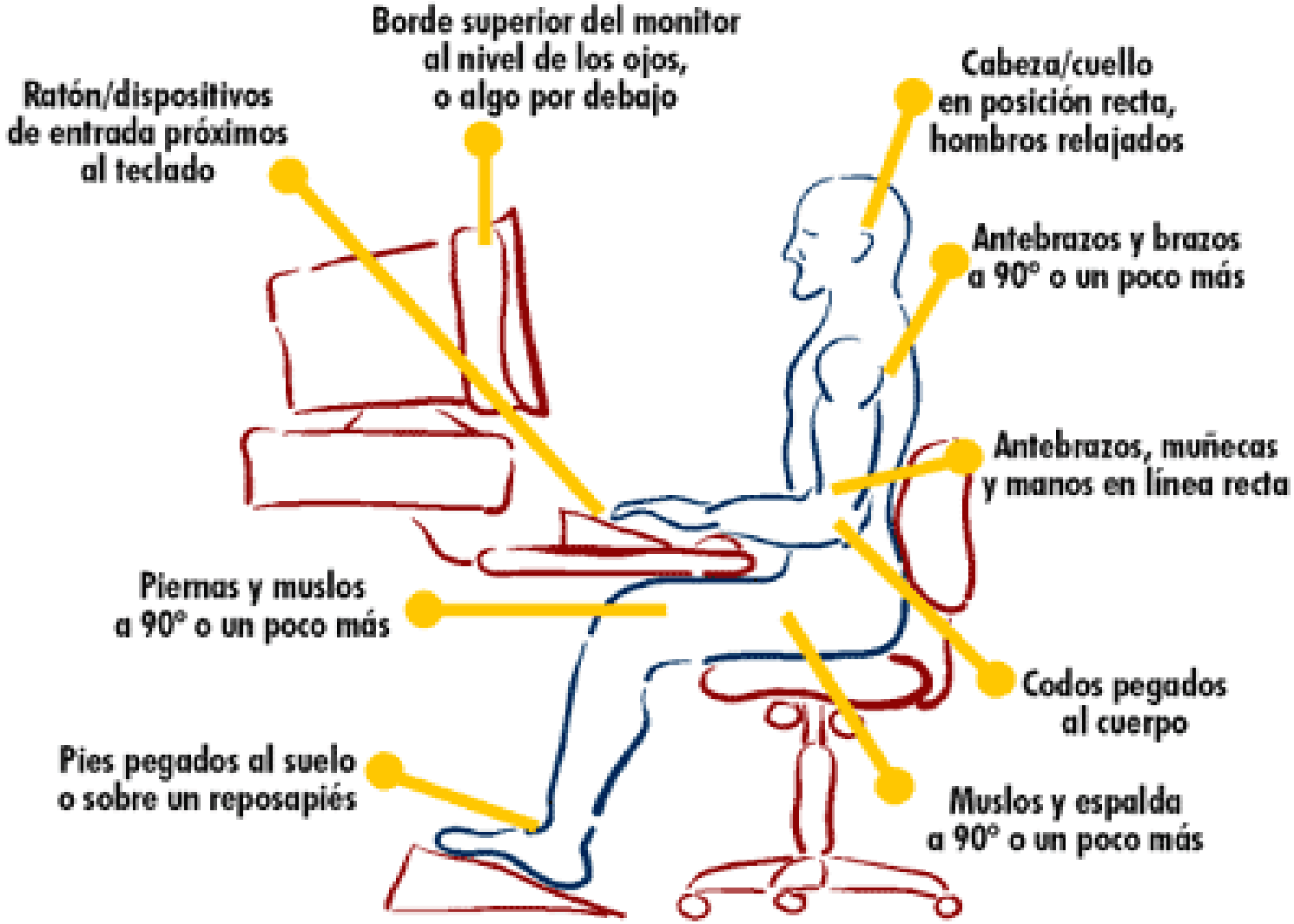


MEJORA LA REALIZACION DEL TRABAJO

DISMINUYE LA FATIGA Y PREVIENE LAS LESIONES

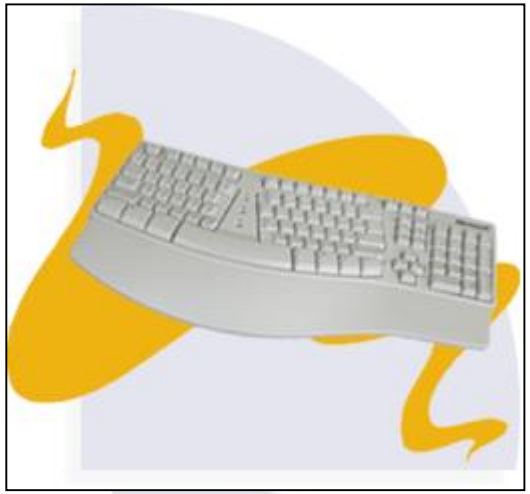
RIESGOS POSTURALES (Guía IBV)

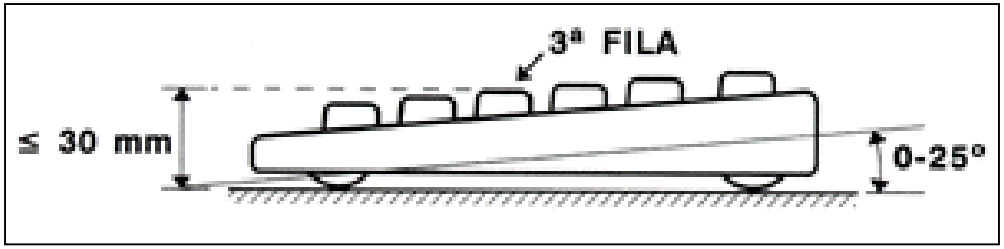


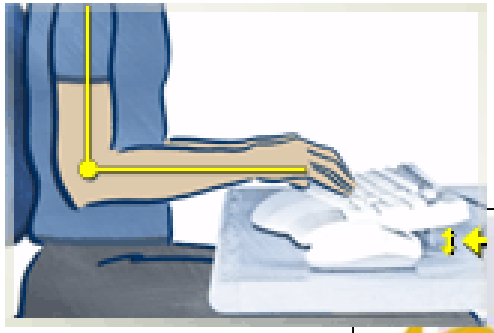


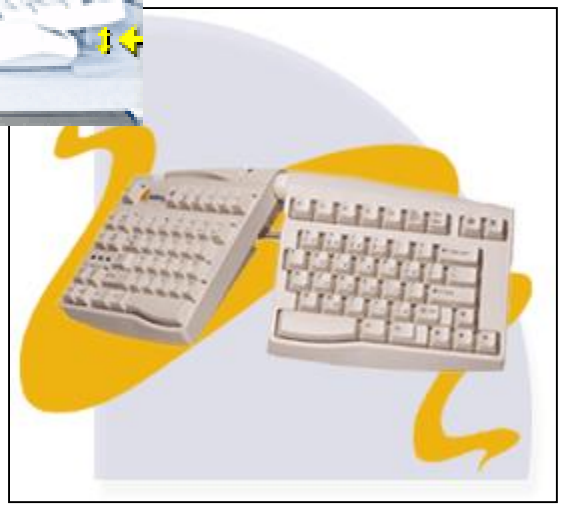
La mejor postura es la próxima postura

EQUIPOS ENTRADA DE DATOS. Teclados y ratones

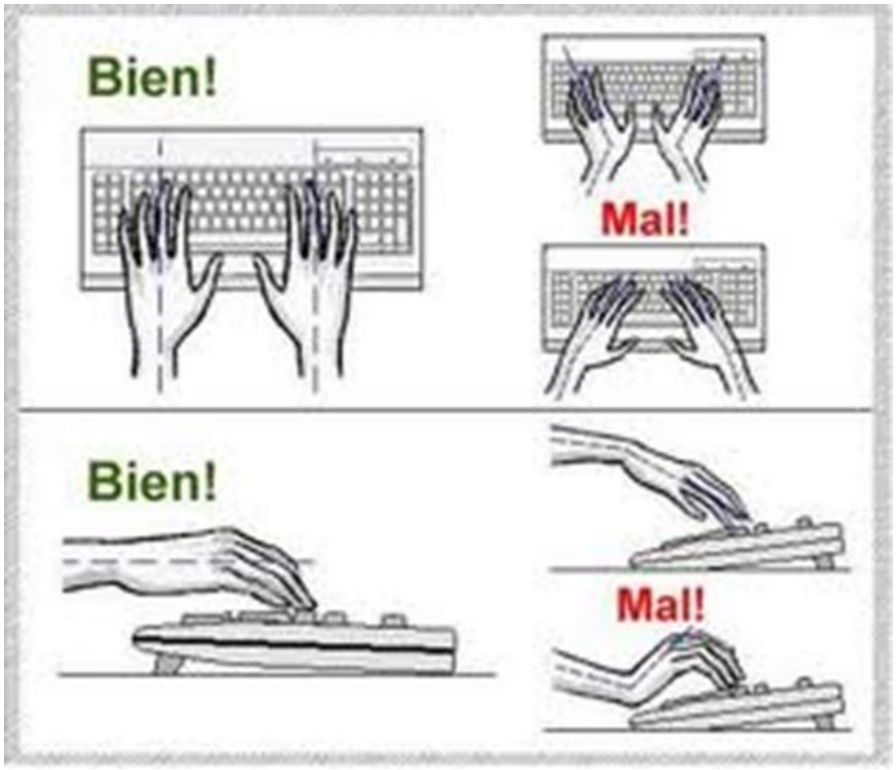






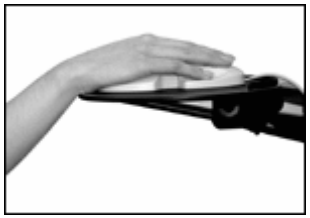


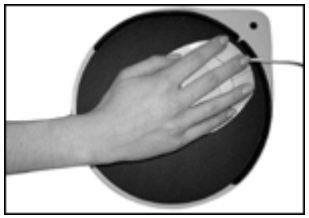
Posición neutra muñecas



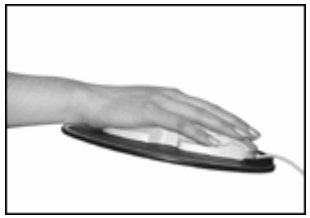
EMPLEO DEL RATON
Posturas de la muñeca

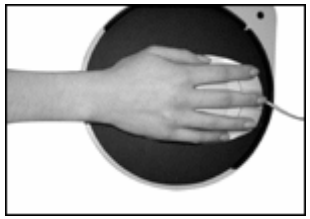
MAL





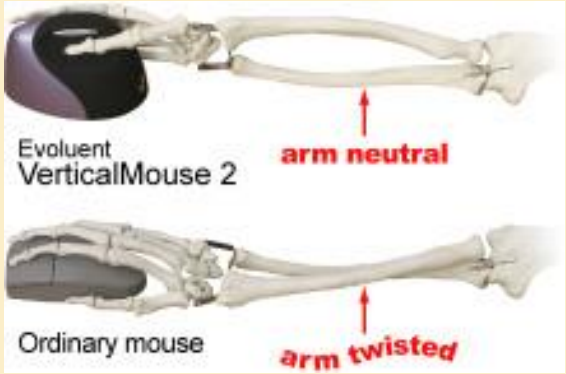
BIEN





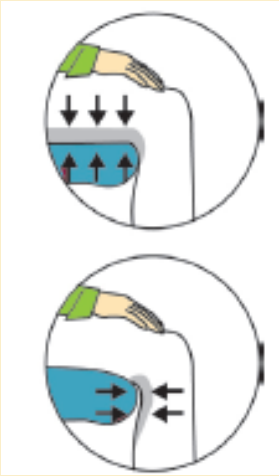
Trabajo con ratón

- Posición neutra
- Evitar las desviaciones de la muñeca
- Evitar que la muñeca apoye sobre el borde la mesa
- Evitar la extensión de la muñeca

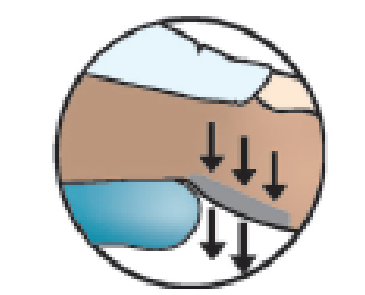


Miembros inferiores

A evitar



A evitar

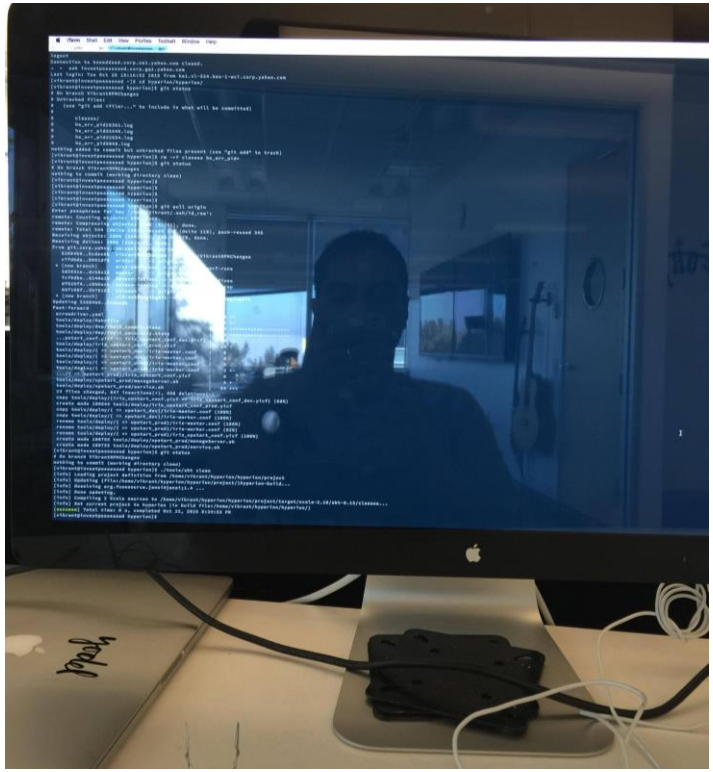


TAREAS VISUALES DEL TRABAJO CON PVD

- LA PANTALLA
- EL TECLADO
- EL FONDO
- LOS DOCUMENTOS

ILUMINACIÓN NATURAL

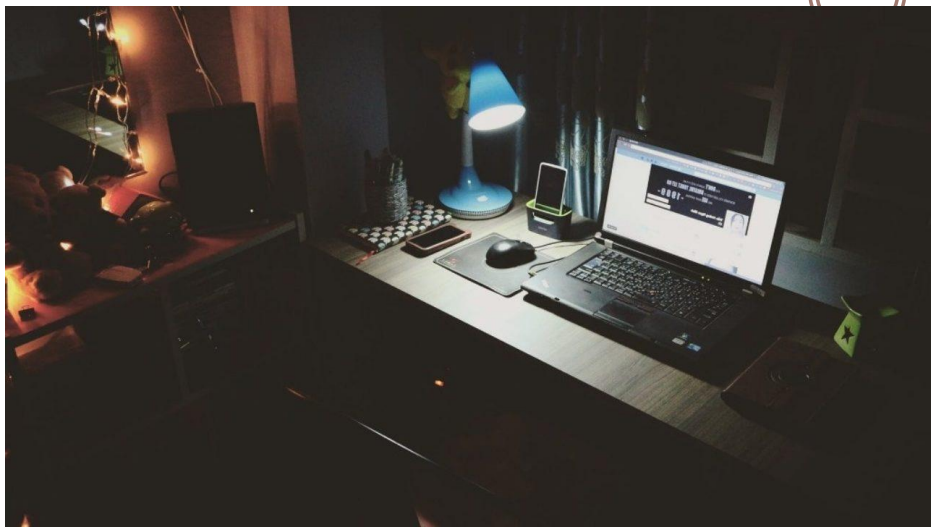
- **Deslumbramiento reflejado**

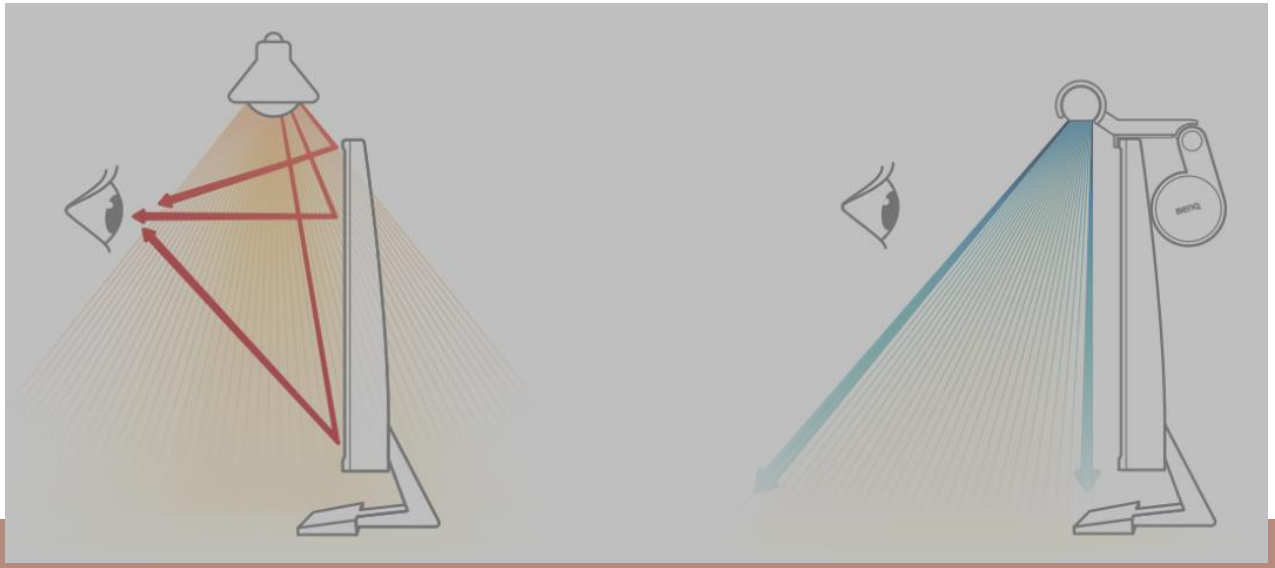


- **Deslumbramiento directo**

PREVENIR LA FATIGA VISUAL

FATIGA VISUAL





¡Preferir la eficacia en el control a la estética!

Iluminación
Atenuación del deslumbramiento

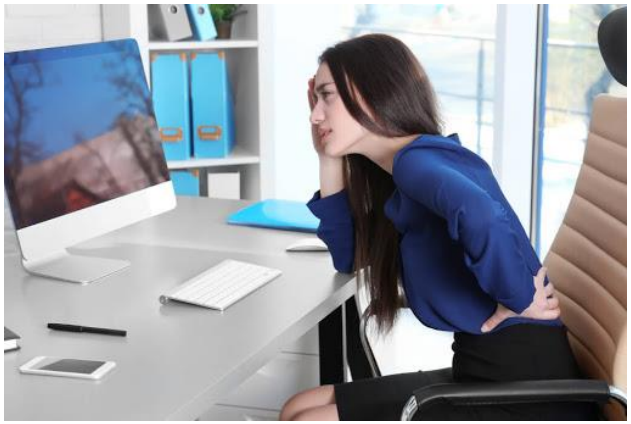
Un mantenimiento de la humedad en espacios interiores puede ser incluso más importante que la propia situación climática exterior.

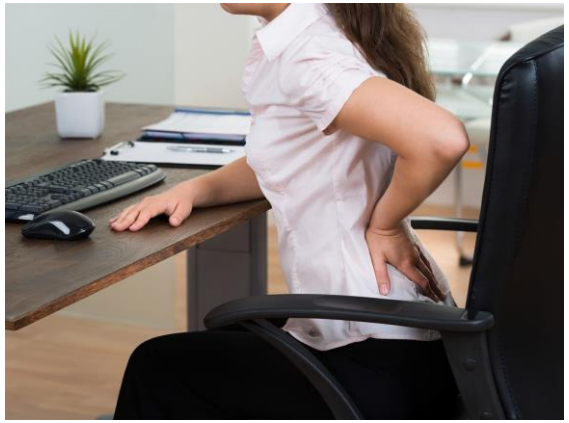
Cuando el aire exterior frío con poca humedad se calienta en el interior, la humedad relativa del aire cae a aproximadamente un 20%.

Son recomendables humidificadores durante el invierno en los edificios.

CONDICIONES TERMOHIGROMETRICAS
Verano, 23 a 26 ºC
Invierno, 20 a 24 ºc
Humedad relativa entre el 45% y 65%

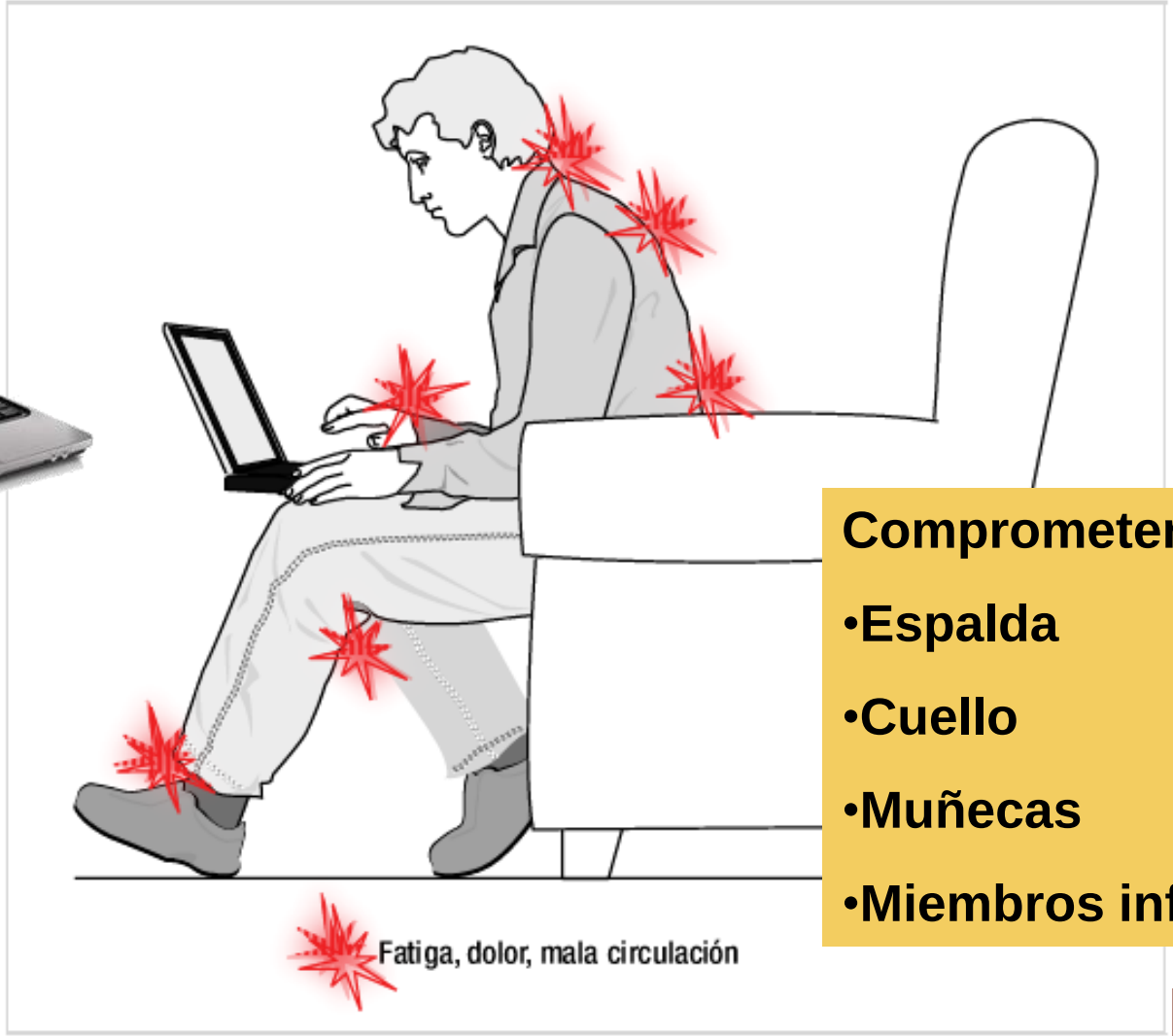
PREVENIR LA FATIGA





MOVERSE SIN PARAR DE TRABAJAR

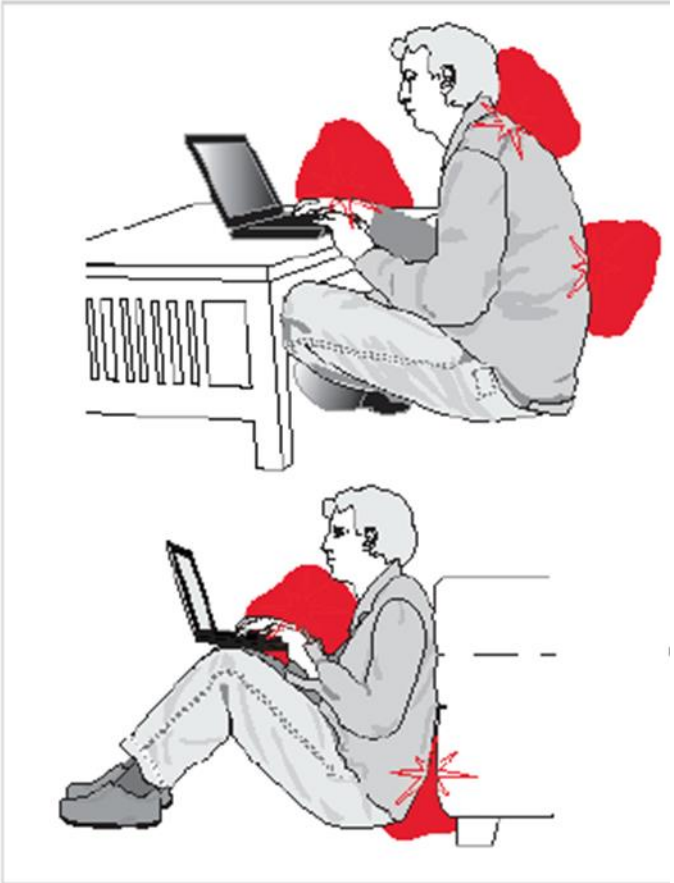
RECOMENDACIONES Y USOS DEL PORTÁTIL



Comprometen:

- **Espalda**
- **Cuello**
- **Muñecas**
- **Miembros inferiores**

RECOMENDACIONES
USOS DEL PORTÁTIL



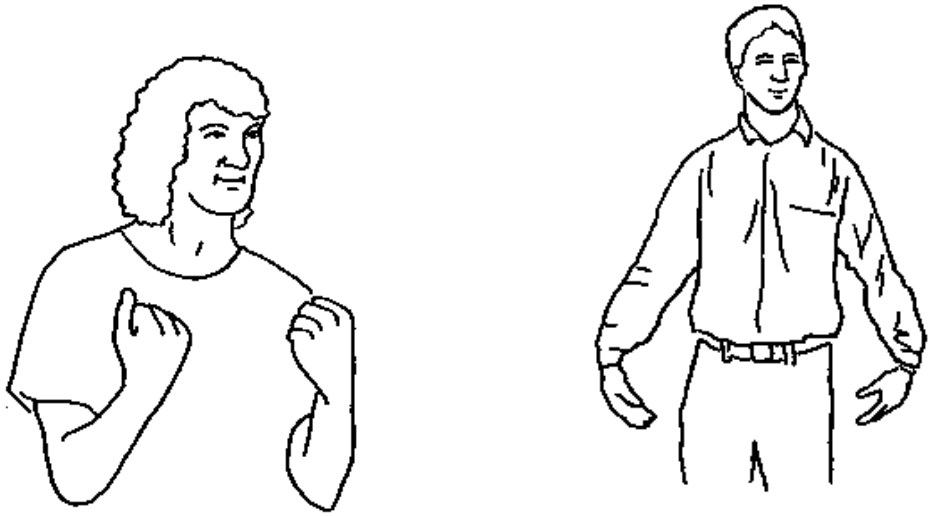
Ejercicios para la Oficina

El factor de mayor riesgo de lesión es la postura estática.

- Procure estar 5 minutos cada hora alejado del ordenador.
- Recuerde no relajar solo aquellas partes en tensión.
- Incorporar los ejercicios en las rutinas diarias.

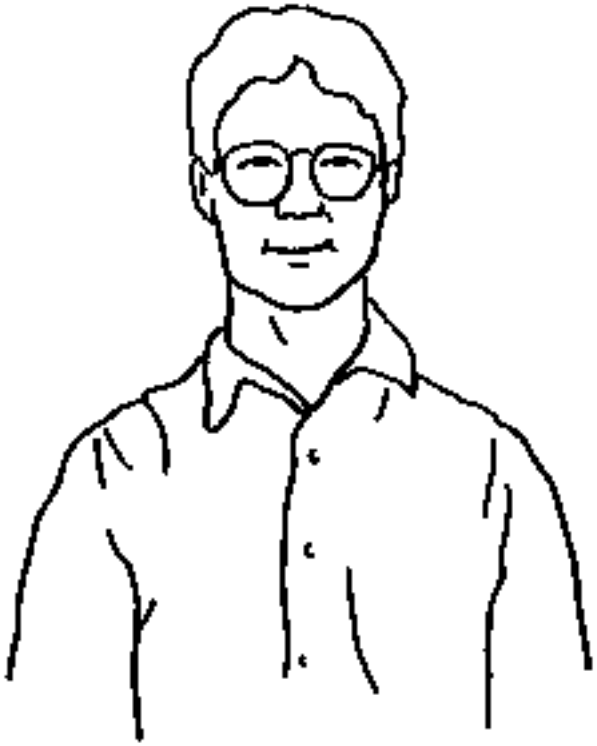
Ejercicios de Manos y dedos

- Apriete y suelte las manos haciendo puños. Agite y estire los dedos. Repita los ejercicios tres veces.



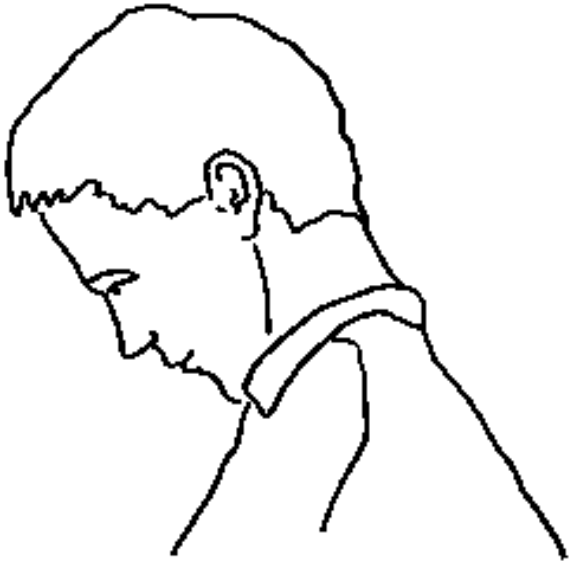
Ejercicios de Espalda y Hombros

- Póngase de pie, coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo y recline su cabeza hacia atrás. Realice el mismo ejercicio con el hombro derecho.



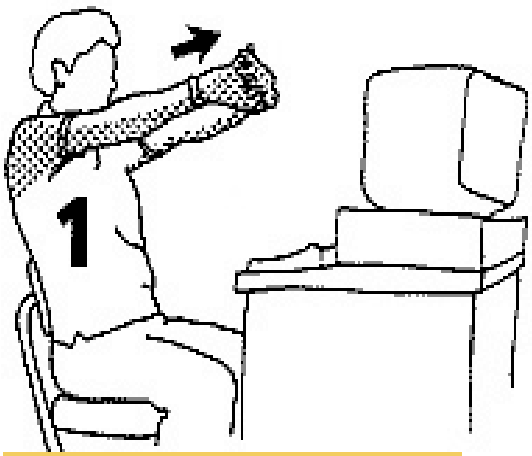
Ejercicios de Cabeza y Cuello

- Mueva la cabeza hacia los lados con cadencia lenta. Evite movimientos bruscos.
- También muévala hacia adelante y hacia atrás



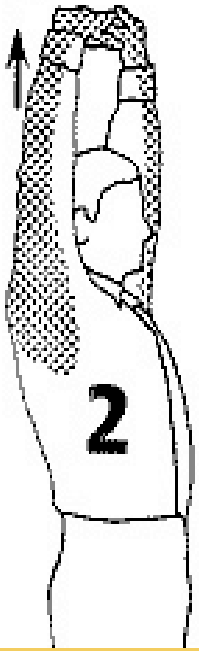
Ejercicios en la oficina…

- Permanecer sentados frente al ordenador durante largos períodos prolongados causa fatiga y tensión en hombros, cuello y espalda. Realice los siguientes ejercicios cada hora o cuando sienta molestias. También procure caminar un poco. Le hará sentir mejor.



10 a 20 segundos

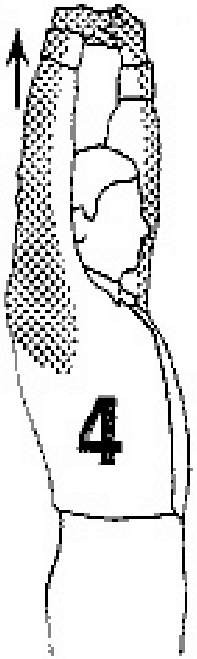
2 veces



10 a 15 segundos

10 segundos

cada lado



10 a 20 segundos

… Ejercicios en el puesto …

3 a 5 segundos

3 veces

10 a 12 segundos

Cada brazo

10 segundos

10 segundos

… Ejercicios sentados

8 a 10 segundos cada lado

8 a 10 segundos cada lado

10 a 15 segundos 2 veces

Sacuda las manos 8 a 10 segundos