

# MANUAL DE CONSEJOS BÁSICOS PARA EL TELETRABAJO



**C.E.PER. "Almadén" (Jaén)**  
**S.E.P. "Los Jardinillos" (Mancha Real)**  
**S.E.P. "Puerta de Mágina" (Bedmar-Garciez-Jimena)**  
**S.E.P. "Santo Cristo" (Cabra de Santo Cristo –Larva)**  
**S.E.P. "Guadalimar" (Huelma-Cambil)**  
**S.E.P. "Torres" (Torres)**  
**S.E.P. "Virgen de la Paz" (Bélmez La Moraleda)**  
**S.E.P. "Aznaitín" (Albánchez de Mágina)**

ACTUACIONES DE  
EDUCACIÓN Y  
PROMOCIÓN DE LA  
SALUD

CURSO 2020 - 2021



## APARTADOS DE ESTE DOCUMENTO

1. ¿QUÉ ES UN TRABAJADOR CON P.V.D.?	3
2. TELETRABAJO DESDE CASA.	5
A. Transforma el lugar de trabajo.	5
B. Organiza el trabajo.	5
C. Rutina y horario.	5
D. Descansos.	6
E. Comunicación.	6
F. Convivencia con otras personas.	7
3. CONFIGURACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO.	8
A. Riesgos en puestos P.V.D.	8
B. Distribución ergonómica del puesto de trabajo.	9
4. ACTIVIDAD FÍSICA.	16
A. Evita el sedentarismo.	16
B. Ejercicios visuales.	16
C. Estiramiento columna cervical.	17
D. Estiramiento columna vertebral.	17
E. Estiramiento brazos y hombros.	18



## 1. ¿QUÉ ES UN TRABAJADOR CON P.V.D.?

De acuerdo con el Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización de datos, se entiende por P.V.D. *"una pantalla alfanumérica o gráfica, independientemente del método de representación utilizado"*.

En el mismo Real Decreto se define **puesto de trabajo con Pantallas de Visualización de Datos**, como aquel constituido por:

*"un equipo con pantalla de visualización provisto, en su caso, de un teclado o dispositivo de adquisición de datos, de un programa para la interconexión persona/máquina, de accesorios ofimáticos y de un asiento y mesa o superficie de trabajo, así como en el entorno laboral inmediato"*.

Otra definición incluida en el Real Decreto 488/1997, es el trabajador que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal utilice un equipo con pantalla de visualización.

¿Esto quiere decir que todo trabajador que utilice ordenador o una pantalla como la descrita anteriormente se puede considerar usuario de un P.V.D.? Por citar algún ejemplo: cajeras de supermercados y diferentes tiendas, trabajador que reparte mercancía y lleva una tpv para que el cliente firme, un vigilante de seguridad que observa una cámara de vigilancia, etc.

La respuesta es no, no todas las personas que tienen y usan P.V.D. se pueden considerar "trabajador usuarios".

### **Condiciones que debe reunir un puesto de trabajo para considerarlo USUARIO P.V.D.**

Estarán incluidos dentro de esta clasificación aquellos que **superan las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos**, y aquellos que con ciertas condiciones, realicen entre 2 y 4 horas de trabajo efectivo con P.V.D.



- Un trabajador puede ser considerado trabajador usuario sin cumplir, al menos, 5 de los requisitos siguientes:
  - Dependiendo del equipo con pantalla de visualización para hacer su trabajo, no pudiendo disponer fácilmente de medios alternativos para conseguir los mismos resultados.
  - No poder decidir voluntariamente si utiliza o no el equipo con pantalla de visualización para realizar su trabajo.
  - Necesitar una formación o experiencia específicas en el uso de equipo, exigidas por la institución o empresa, para hacer su trabajo.
  - Utilizar habitualmente equipos con pantallas de visualización durante períodos continuos de una hora o más.
  - Utilizar equipos con pantallas de visualización diariamente o casi diariamente, en la forma descrita en el punto anterior.
- Que la obtención rápida de información por parte del usuario a través de la pantalla constituya un requisito importante de trabajo.
- Que las necesidades de las tareas exijan un nivel alto de atención por parte del usuario; por ejemplo, debido a que las consecuencias de un error puedan ser críticas.

Analiza tu puesto de trabajo y mira a ver si cumple al menos 5 de los requisitos anteriores, en caso afirmativo, puedes considerarte trabajador con P.V.D. y el diseño de tu puesto de trabajo debe ajustarse a lo exigido en el **Real Decreto 488/1997**.



## 2. TELETRABAJO DESDE CASA.

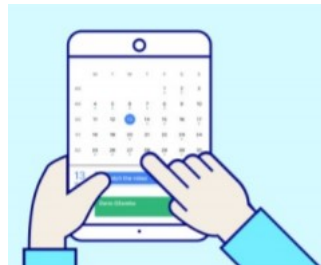
Debido a las recientes medidas con motivo del COVID-19, que impulsan el teletrabajo, ha aumentado el número de trabajadores usuarios P.V.D en casa. En esta guía te damos unos consejos básicos para que teletrabajes en un espacio saludable. Para ello deberemos crear un espacio ergonómico y saludable.

### A. Transforma el lugar de trabajo.



- ✓ **Si es posible**, usa un espacio físico para trabajar en casa, distinto de los espacios comunes, para no interferir en la vida cotidiana. Así separarás tiempo de trabajo y descanso.

### B. Organiza el trabajo.



- ✓ Organiza y planifica el tiempo y el trabajo que tienes que hacer.
- ✓ Aunque de manera diferente, debes intentar seguir los objetivos y tareas que te habías planteado.
- ✓ Márcate un tiempo para las diferentes tareas.

### C. Rutina y horario.

- ✓ Organiza la nueva rutina antes de ponerte a trabajar.

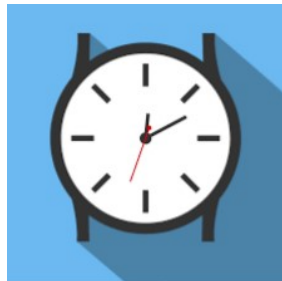


- ✓ Vístete cómodo pero presentable.
- ✓ Establece un horario de inicio y fin de jornada.

#### D. Descansos.



- ✓ Haz paradas y descansos a lo largo de la jornada.
- ✓ Mantén tus horarios de comidas habituales.



#### E. Comunicación.

- ✓ Busca nuevas formas de trabajar con las herramientas colaborativas disponibles en el Centro de Educación Permanente en el que te encuentres.
- ✓ Encuentra nuevos canales de comunicación y mantén el vínculo con los compañeros, haz las mismas consultas que habitualmente harías presencialmente.





## F. Convivencia con otras personas.



Al coincidir en casa con otras personas (parejas, hijos, personas mayores...):

- ✓ Organizaos y acordad entre vosotros, qué podéis hacer y qué no.
- ✓ Marca espacios y tiempos; también les irá bien tener ocupaciones y cosas que hacer mientras tú trabajas.

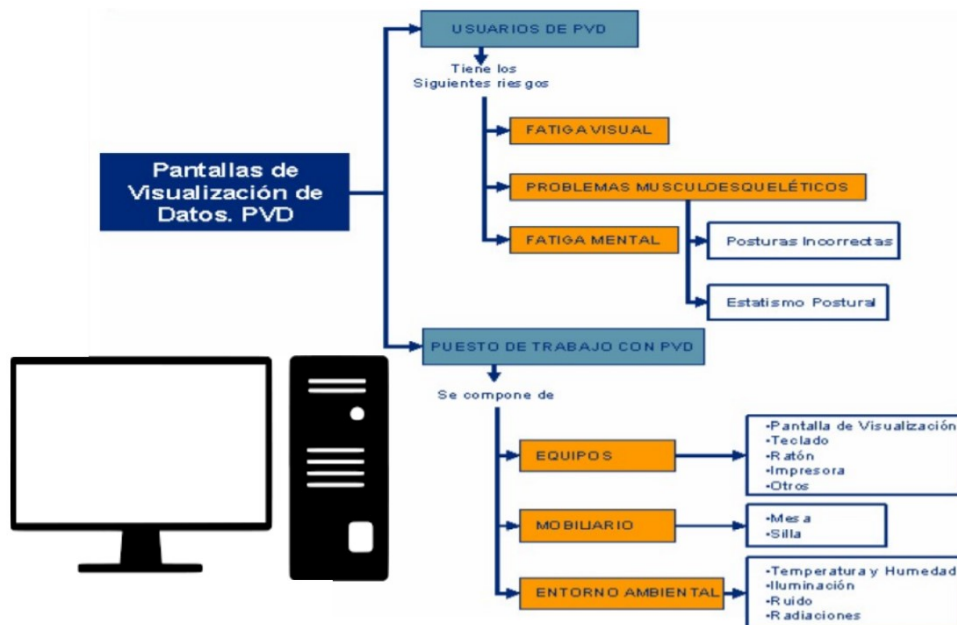


### 3. CONFIGURACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO.

Sigue estas indicaciones marcadas por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Castilla La Mancha para adecuar tu puesto de trabajo. Esta situación está tendiendo a prolongarse en el tiempo y viene para quedarse.



#### A. Riesgos en puestos P.V.D.





## B. Distribución ergonómica del puesto de trabajo.

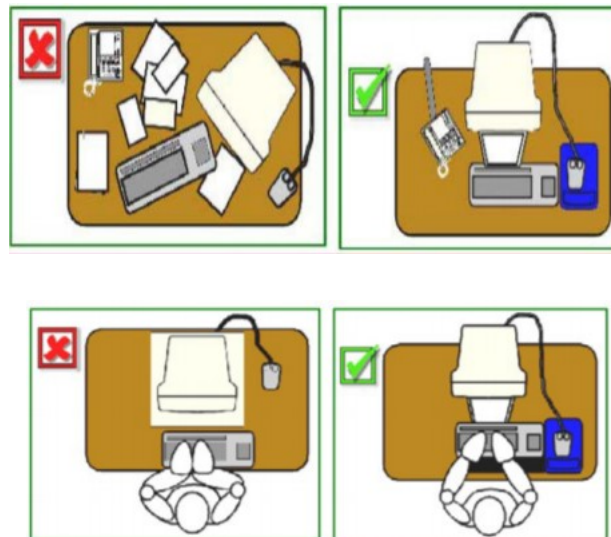
### Mesa:

Dimensión suficiente para poder colocar la pantalla y el teclado a la distancia adecuada:

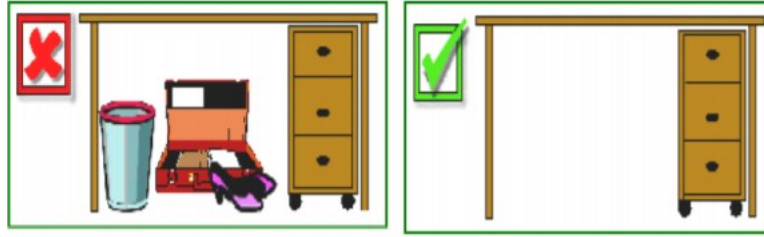
- ✓ La pantalla a una distancia de al menos 40 cm.
- ✓ El teclado y el ratón al menos a 10 cm del borde de la mesa para apoyar antebrazos y muñecas.



Posición correcta de pantalla, teclado y accesorios:



Dispón de espacio libre suficiente bajo la mesa.



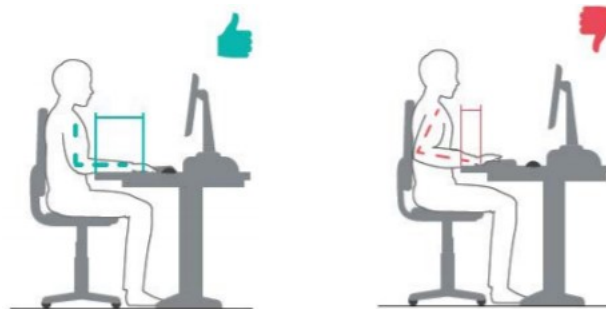
### Pantalla:

- ✓ Colócala de frente.
- ✓ Oriéntala de forma que la parte inferior de la misma quede ligeramente más próxima a ti.
- ✓ Sitúa su parte superior a la altura de los ojos o ligeramente por debajo.
- ✓ Colócala a una distancia superior a 40 cm. respecto a los ojos.



### Teclado y ratón:

- ✓ Colócalos frente a ti.
- ✓ Los brazos deben permanecer doblados a unos 90°.
- ✓ Coloca el ratón cerca del lateral del teclado, evitando trabajar con el brazo estirado.





✓ CORRECTO



✗ INCORRECTO

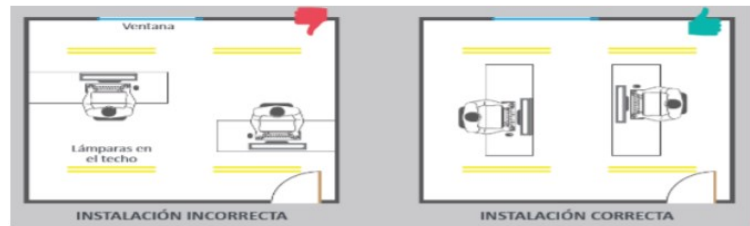
### Silla:



- ✓ Siéntate y acércate a la mesa. Si los reposabrazos lo impiden, regúlalos o retíralos.
- ✓ Regula la altura del asiento y la inclinación y altura del respaldo.
- ✓ Ajusta la altura del asiento de forma que los codos queden cómodamente apoyados sobre la mesa y en el ángulo correcto.
- ✓ Si a dicha altura no puedes apoyar cómodamente los pies en el suelo, utiliza un reposapiés u otro elemento casero.
- ✓ Regula la altura del respaldo para conseguir un apoyo cómodo en la zona lumbar de la espalda.
- ✓ Procura que la espalda esté completamente apoyada en el respaldo sin que el borde del asiento te presione la parte posterior de las piernas.

### Condiciones de iluminación:

- ✓ Cuando la iluminación natural no sea suficiente se combinará con iluminación artificial general.
- ✓ Cuando ésta no sea suficiente, se podrá utilizar iluminación localizada (flexos).
- ✓ Evita los deslumbramientos directos o indirectos (reflejos molestos en la pantalla).



Para evitar deslumbramientos y reflejos:

- ✓ Sitúa la pantalla para que la luz llegue por un lateral.
- ✓ Atenúa la luz del día procedente de las ventanas con persianas o cortinas.
- ✓ Si usas flexo, oriéntalo para que ilumine sólo los documentos y el teclado.
- ✓ Ajusta el brillo y contraste del monitor.

### Condiciones de temperatura:



- ✓ En verano: 23-26°C.
- ✓ En invierno: 20-24°C.

### Postura correcta frente al ordenador:





Siempre que sea posible, utiliza un ordenador fijo. Si no es posible y debes trabajar con portátil o dispositivo móvil:



Evita éstas y otras posturas incorrectas:

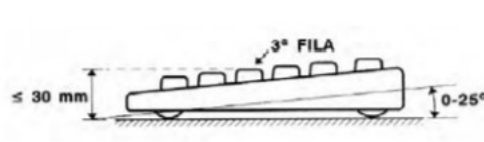
	<p><b>Sentado en la esquina de la silla e inclinado hacia delante.</b> La nuca y espalda se tensan y los codos se usan como apoyo.</p>
	<p><b>Piernas cruzadas.</b> La región lumbar y la nuca quedan cargadas.</p>



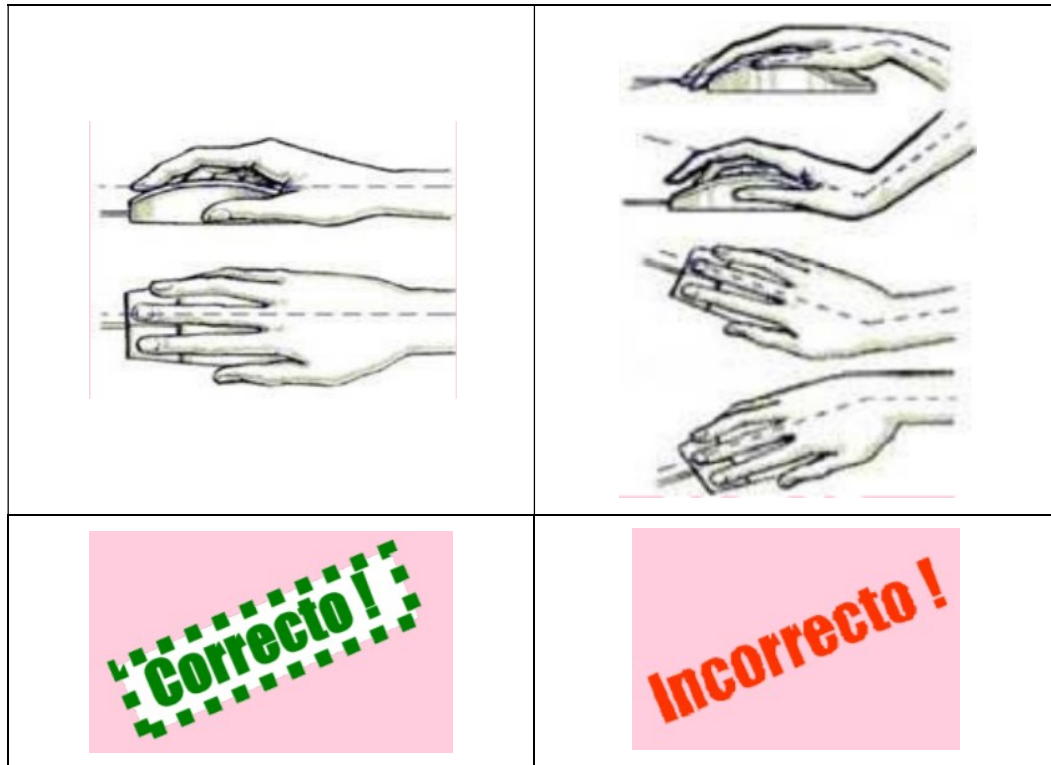
	<p><b>No apoyarse en el respaldo.</b> Algunos puntos del cuerpo se sobrecargan al soportar toda la presión.</p>
	<p><b>Pantalla demasiado baja.</b> La región lumbar y la nuca quedan cargadas.</p>
	<p><b>Altura recomendada.</b></p>

### Uso del teclado y el ratón:

- ✓ Pon las muñecas en posición neutra: alinea las manos con los antebrazos.
- ✓ Mantén las manos y dedos relajados, presionando los botones del ratón con suavidad.
- ✓ Adecua la inclinación del teclado:



- ✓ No golpees las teclas ni apliques más fuerza de la necesaria al pulsarlas.



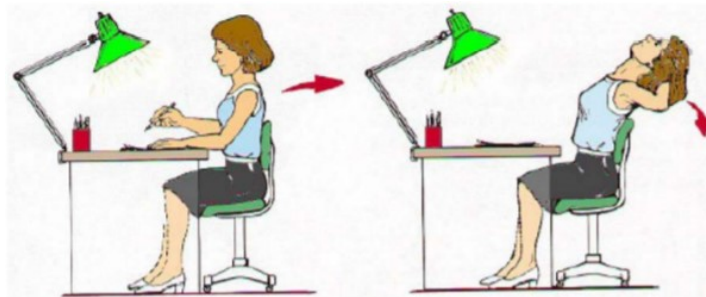


#### 4. ACTIVIDAD FÍSICA.

##### A. Evita el sedentarismo.

Vas a pasar mucho tiempo en casa. Evita ser sedentario. Para ello:

- ✓ Cambia de postura habitualmente.
- ✓ Realiza pausas cortas y frecuentes. Alterna tareas de forma espontánea.
- ✓ Haz ejercicios visuales y relaja la vista fuera de la pantalla.
- ✓ Haz estiramientos en el puesto de trabajo y date algún paseo por la casa en cualquier momento de la jornada.
- ✓ Accede a las distintas apps o RRSS que ofrecen ejercicios a realizar desde casa.



##### B. Ejercicios visuales.

	Cierra los ojos fuertemente durante unos segundos.
	Coge un objeto con la mano y sin mover la cabeza, muévelo de un lado a otro siguiéndolo con la mirada.
	Coge un objeto con la mano y sin mover la cabeza, acércalo hacia ti, despacio y luego aléjalo, fijando la mirada en él.


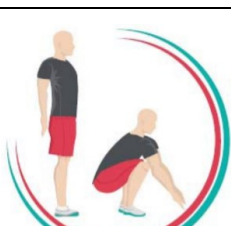


### C. Estiramiento columna cervical.

Colócate sentado o de pie. Y con mucho cuidado y muy despacio:

	Gira el cuello como si dijese NO hasta notar el estiramiento de la musculatura.
	Inclina la cabeza a la izquierda, y luego a la derecha.
	Flexiona la cabeza acercando el mentón para que contacte con el pecho.

### D. Estiramiento columna vertebral.

	Ponte de pie y apoya las manos en un punto horizontal.  Lleva la pelvis hacia atrás y baja el tronco, manteniendo los codos y las rodillas extendidas.
	Ponte de pie, con los tobillos y los pies separados, unos 10 cm.  Dobla las rodillas inclinando el tronco hacia delante, mientras ponemos las manos en el suelo. Mantén el cuello, la espalda y la región lumbar alineados, sin separar los talones del suelo.



## E. Estiramiento de brazos y hombros.

	<p>Ponte de pie, con el codo y el hombro izquierdo extendidos, y apoyados en un marco.</p> <p>Sin mover el brazo izquierdo, gira el tronco hacia la derecha.</p>
	<p>Ponte de pie o sentado, con las manos entrelazadas y los codos extendidos.</p> <p>Sin mover los brazos, separa las manos del cuerpo y separa los omoplatos lo máximo posible, con las palmas giradas hacia delante.</p>
	<p>De pie o sentado, con el brazo extendido hacia delante.</p> <p>Parte anterior: Empuja con la otra mano la palma de la mano y los dedos hacia atrás, sin mover el brazo.</p> <p>Parte posterior: Empuja con la otra mano el dorso de la mano y los dedos hacia atrás y luego hacia delante, sin mover el brazo</p>



C.E.PER. "ALMADÉN" (Jaén) – S.E.P. "LOS JARDINILLOS" (Mancha Real)  
S.E.P. "PUERTA DE MÁGINA" (Bedmar-Garciez-Jimena)  
S.E.P. "SANTO CRISTO" (Cabra de Santo Cristo –Larva)  
S.E.P. "LOS CEREZOS" (Torres) – S.E.P. "VIRGEN DE LA PAZ" (Bélmez de la Moraleda)  
S.E.P. "GUADALIJAR" (Huelma-Cambil-Solera-Arbuniel) - S.E.P. "AZNAITÍN" (Albanchez de Mágina)

## **ACTUACIONES DE EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN PARA LA SALUD (Protocolo de actuación COVID-19)**

**Para más información:**

**Guía FREMAP: Trabajo a distancia. Efectivo y saludable.**

**Fuentes:**

**Servicio de Prevención de la Universidad de Jaén.**

**Servicio de Prevención y Medio Ambiente de la Universidad de Castilla la Mancha.**



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Educación y Deporte