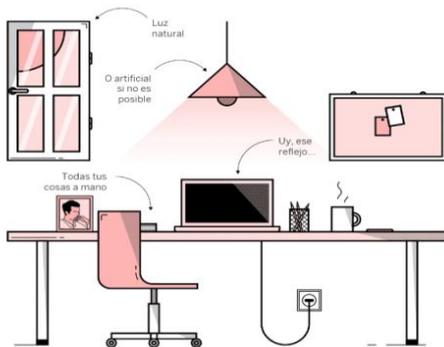


 <p>UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA</p> <p>SERVEI INTEGRAT DE PREVENCIÓ I SALUT LABORAL</p>	<p>PLAN DE PREVENCIÓN DE LA UPV</p> <p>FICHA INFORMATIVA: RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO NO PRESENCIAL_ COVID-19. RUTINAS SALUDABLES</p>	  <p>Fecha: 23/03/2020 Página 1 de 2 Edición: 1ª TAD_COVID19</p>
--	---	--

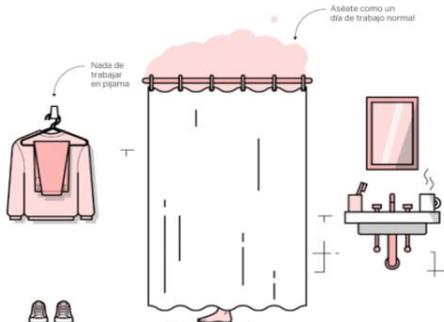


PREPARA UN ESPACIO

Escoge una parte de tu casa donde tengas todo lo necesario para trabajar. Procura que sea un lugar bien iluminado, a poder ser con luz natural. Evita los reflejos en la pantalla y mantén el necesario orden y limpieza.

ESTABLECE UN HORARIO

Define las horas en que vas a trabajar e intenta cumplir tus objetivos siguiendo el plan de trabajo preestablecido.



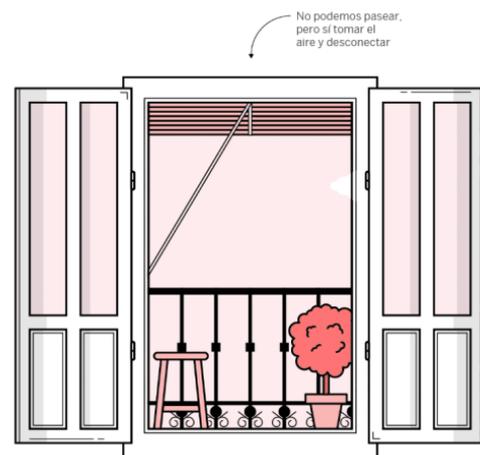
RUTINAS MAÑANERAS

Realiza las tareas como si tuvieras que desplazarte a tu lugar de trabajo. Levántate, desayuna, asíete y vístete como si fueras a acudir a la Universidad.

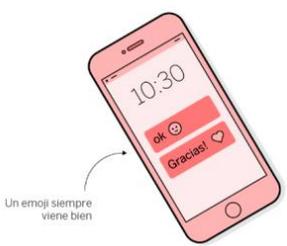
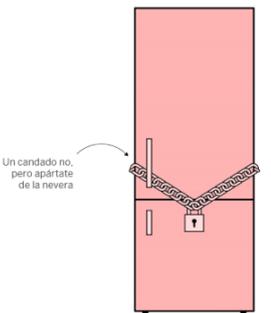
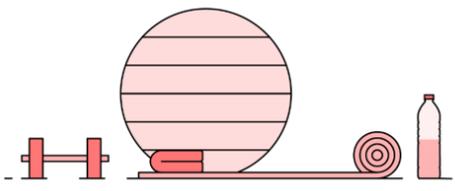
PROGRAMA DESCANSOS

Desconecta diez minutos cada dos horas. Deja lo que estés haciendo, trata de cambiar de ambiente y realiza otra actividad durante ese tiempo.

Dedica una pausa mitad de la jornada para caminar, aunque sea dentro de casa. Dadas las circunstancias, solo puedes salir a la calle para cuestiones autorizadas (sacar la basura o comprar comida o el periódico), así que, si no formas parte de ningún colectivo de riesgo, conviene aprovechar esos pequeños desplazamientos.



 <p>UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA</p> <p>SERVEI INTEGRAT DE PREVENCIÓ I SALUT LABORAL</p>	<p>PLAN DE PREVENCIÓN DE LA UPV</p> <p>FICHA INFORMATIVA: RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO NO PRESENCIAL_ COVID-19. RUTINAS SALUDABLES</p>	  <p>Fecha: 23/03/2020 Página 2 de 2 Edición: 1ª TAD_COVID19</p>
--	---	--

	<h3>EVITA DISTRACCIONES</h3> <p>La música ambiente puede ser beneficiosa para la concentración. Sin embargo, conviene no mantener conectada la TV y cualquier otra emisión que tenga cortes publicitarios (pensados para captar tu atención).</p>
<h3>MANTÉN LA COMUNICACIÓN CON TUS COMPAÑEROS</h3> <p>La coordinación y el aislamiento son los principales retos a superar. Existen multitud de herramientas que te ayudarán a mantenerte en contacto con tu entorno laboral. Interpreta el tono de la conversación. Habrá momentos de trabajo y otros de distensión.</p>	
	<h3>¡COME BIEN!</h3> <p>Controla el picoteo. Prepara lo que vayas a comer durante la jornada y no comas en la mesa de trabajo. Hidrátate bien y evita poner al alcance de tu mano snacks y alimentos poco saludables. Las zanahorias o la fruta son una gran opción para picotear entre horas.</p>
<h3>EL FINAL DE LA JORNADA</h3> <p>Si piensas que es necesario, pon una alarma que te avise del final de la jornada. Cuando llegue ese momento, despídete de los compañeros, abandona los 'chats' y desconéctalo todo hasta el próximo día.</p>	
	<h3>HAZ EJERCICIO FÍSICO</h3> <p>Al estar sentados tanto tiempo, conviene realizar algunos ejercicios para evitar la disminución muscular y sus molestias, sobre todo en las zonas lumbar y cervical.</p>

Fuente: Ediciones EL PAÍS, S.L.

 <p>UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA</p> <p>SERVEI INTEGRAT DE PREVENCIÓ I SALUT LABORAL</p>	<p>PLAN DE PREVENCIÓN DE LA UPV</p> <p>FICHA INFORMATIVA: RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO NO PRESENCIAL_ COVID-19.</p>	  <p>Fecha: 27/03/2020 Página 1 de 6 Edición: 1ª CDAD_COVID19</p>
--	--	---

PREPARA UN ESPACIO

En primer lugar debemos buscar el lugar más adecuado del domicilio para localizar nuestro puesto de trabajo temporal. El mismo deberá reunir las mejores condiciones posibles para realizar nuestras tareas. Os proponemos algunas recomendaciones:

- Busca un lugar tranquilo de la casa donde puedas tener intimidad para trabajar con comodidad y poder realizar llamadas o videoconferencias con los compañeros/estudiantes sin interrupciones. Cualquier lugar de la casa puede ser adaptado pero si dispones de despacho o dormitorio con escritorio, ésa es tu mejor opción. Evita trabajar con el portátil en la mesa de centro y desde el sofá. Si éste tiene que ser tu espacio de trabajo, cuida de tu cuello, será la primera zona corporal afectada. Si tu espacio es la mesa del comedor, no hay problema, la utilizarás durante una parte del día estableciendo un horario de trabajo con inicio y con fin.
- Le daremos preferencia a la luz natural (ventanas). La luz artificial nos ayudará a alcanzar los niveles óptimos de iluminación. Cuida de que la luz, incluso la artificial, incida lateralmente en la pantalla para evitar reflejos.
- Aléjate de las fuentes de ruido molestas (radio, televisión, etc.).
- La temperatura y humedad también son importantes. Intenta localizar tu puesto en un lugar de la casa donde podamos regularlas. Las plantas pueden ayudarnos a controlar la humedad. Se aconseja mantener una temperatura máxima en invierno de 21°C y mínima en verano de 26°C.

LA MESA

Nuestra mesa será la superficie de trabajo en la que colocaremos nuestros equipos informáticos y demás materiales. Algunas de las características que debe recoger nuestra mesa para adaptarse mejor a nuestras condiciones de trabajo:

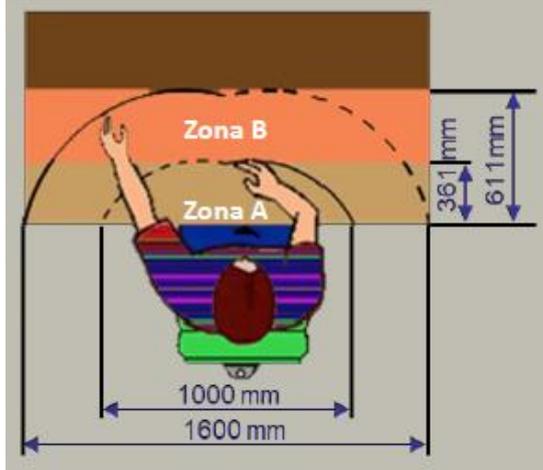
- Busca una mesa lo más amplia posible para distribuir los distintos equipos de trabajo.
- Organiza la mesa para que tengas espacio suficiente.
- Es importante que dejes un espacio suficiente delante del teclado para apoyar los antebrazos y las manos en la mesa, ya que no hacerlo provoca una postura mantenida muy forzada que puede derivar en molestias en la espalda dorsal, cuello y hombros.
- Asegúrate de que tienes espacio suficiente debajo de la mesa para situar las piernas y poder moverlas libremente.
- Ten en cuenta tu altura a la hora de elegir la mesa. Normalmente la altura de nuestra mesa de trabajo está comprendida entre 65 y 75 cm. **Si tu mesa es más alta**, puedes solucionarlo utilizando una silla regulable en altura y una caja de zapatos vacía a modo de reposapiés que evite la presión en la parte trasera del muslo. **Si tu mesa es más baja**, es más complicado, aunque puedes intentar elevar la mesa colocando un paquete de folios u otro elemento, bajo cada pata. También se puede optar por elevar la pantalla (por ejemplo, con libros) y el teclado o el ordenador portátil sobre la mesa, pero deberá ser un plano firme. **Ten cuidado, algunas posibles mejoras pueden convertirse en un nuevo riesgo.**
- Elige una mesa que tenga un acabado mate para evitar reflejos. También puedes usar algún mantel o tapete.



Fuente: Umivale

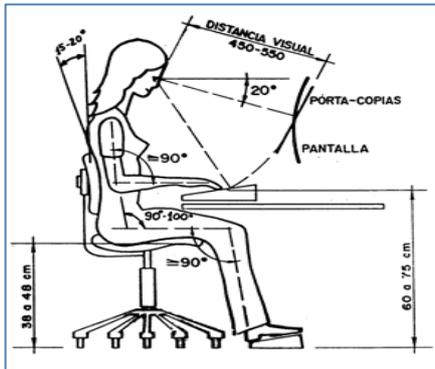


Fuente: Umivale

 <p>UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA</p> <p>SERVEI INTEGRAT DE PREVENCIÓ I SALUT LABORAL</p>	<p>PLAN DE PREVENCIÓN DE LA UPV</p>	  <p>Fecha: 27/03/2020 Página 2 de 6 Edición: 1ª CDAD_COVID19</p>
 <p>Fuente: UPC</p>	<h3>LA SILLA</h3> <p>La silla que utilizemos para trabajar desde el hogar deberá proporcionarnos un soporte estable, libertad de movimientos, una postura confortable y ser apropiada a las tareas a realizar. Si tienes una silla de oficina, ¡estupendo!, mira las regulaciones para que puedas sentarte de forma adecuada en la mesa elegida. En caso de no disponer de una silla ergonómica en el hogar, seleccionaremos aquella que reúna las mejores condiciones y siguiendo las siguientes recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantén la espalda erguida, intentando mantener apoyada la zona lumbar en el respaldo de la silla. Puedes ayudarte de un cojín para ello. • Intenta que tus brazos queden formando un ángulo de 90º con la mesa. • Tus pies deberán estar apoyados firmemente en el suelo. Tus rodillas deberán quedar a la misma altura o algo más altas que las caderas. Si no es así, usa de apoyo un reposapiés o elemento similar (una caja, por ejemplo). • Se descarta el trabajar desde el sofá o el sillón, a no ser que se disponga de una mesa específica en el trabajo con el ordenador, con la espalda y el cuello en posición recta. • Siéntate correctamente y acércate con la silla a la mesa para evitar apoyarte en el borde de la silla, inclinarte hacia delante, hundirte en la silla o arquear la espalda. Evita los giros bruscos del tronco y cabeza. • Planifica cambios de postura frecuentes. 	
<h3>ORGANIZA EL ESPACIO</h3> <p>Para distribuir los elementos de trabajo en la mesa de nuestro domicilio, debemos tener en cuenta la tarea que vamos a realizar y la frecuencia de su uso, de esa forma evitaremos trastornos músculo-esqueléticos en la zona del cuello, hombros y brazos. Debemos organizar nuestra mesa para tener espacio suficiente donde colocar aquellos equipos que necesitamos habitualmente para llevar a cabo nuestras labores, teniendo a mano solo lo que vayamos a utilizar.</p> <p>Zona A (marrón claro) área normal de trabajo (25cm). Aquí colocaremos el teclado, ratón, teléfono y el material de uso más frecuente, manteniendo una postura relajada de los hombros y brazos.</p> <p>Zona B (anaranjada) área máxima de trabajo (hasta 50 cm). Se colocará la pantalla (PVD), los documentos que vamos a utilizar con alguna frecuencia a lo largo de la jornada, el teléfono (cuando su uso sea esporádico), atril, etc.</p>		

 <p>UNIVERSITAT POLITÀCNICA DE VALÈNCIA</p> <p>SERVEI INTEGRAT DE PREVENCIÓ I SALUT LABORAL</p>	<p>PLAN DE PREVENCIÓ DE LA UPV</p> <p>FICHA INFORMATIVA: RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO NO PRESENCIAL_ COVID-19.</p>	  <p>Fecha: 27/03/2020 Página 3 de 6 Edición: 1ª CDAD_COVID19</p>
--	---	---

Fuera de esas zonas colocaremos la impresora (en caso de disponer de ella) y los documentos que tengamos para consultas poco frecuentes, favoreciendo la necesidad de levantarse para no permanecer sentado en la misma postura durante mucho tiempo; de esta forma reduciremos las tensiones en la espalda, mejorará la circulación en las piernas y, en general, evitaremos o minimizaremos la aparición de fatiga.



LA PANTALLA

Una vez nos hemos instalado, es hora de ponernos a trabajar con los medios de los que disponemos en nuestro hogar.

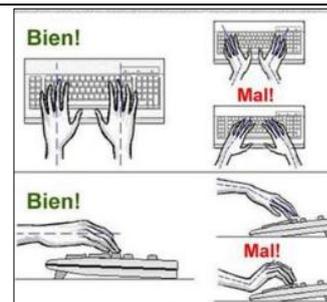
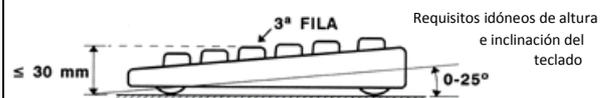
En caso de hacer uso de un ordenador de sobremesa debemos tomar una serie de medidas preventivas que os detallamos a continuación:

- Regula el monitor o utiliza un soporte (libros, por ejemplo) de tal forma que la parte superior quede a la altura o un poco por debajo de sus ojos, a una distancia no inferior a 50 cm. **Muy importante:** el monitor debe estar al menos a 40 cm de distancia del usuario, y se ha de regular de manera que la parte superior quede a la altura, o un poco por debajo, de sus ojos.
- Ajusta la luminosidad, brillo y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla para adaptarlos a las condiciones del entorno. La frecuencia de refresco de la pantalla debe ser como mínimo de 60 Hz.us ojos.
- Es preferible que la pantalla sea orientable e inclinable para evitar los reflejos
- Si la tarea requiere alternar la visualización de la pantalla con documentos impresos es recomendable el empleo de un atril colocado en el ángulo de visión con la pantalla.
- Ajusta el tamaño de los caracteres del texto representado en pantalla para que tenga el tamaño adecuado.
- Mantén limpia la pantalla.



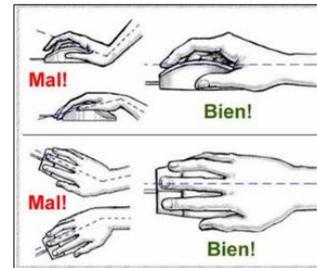
TECLADO Y RATÓN

Como usuarios de pantallas de ordenador interactuaremos habitualmente con el mismo a través de dos dispositivos, ratón y teclado, que utilizaremos con gran frecuencia, lo que nos llevará a realizar una serie de movimientos y adoptar unas posturas de miembro superior, especialmente muñeca/mano, que pueden causar una serie de trastornos músculo esqueléticos, de índole acumulativo o repetitivo (tendinitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano, etc.). Para evitar estos problemas, es necesario seguir estas recomendaciones en el puesto de trabajo que hayamos habilitado en nuestro domicilio:



 <p>UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA</p> <p>SERVEI INTEGRAT DE PREVENCIÓ I SALUT LABORAL</p>	<p>PLAN DE PREVENCIÓN DE LA UPV</p>	  <p>Fecha: 27/03/2020 Página 4 de 6 Edición: 1ª CDAD_COVID19</p>
<p>FICHA INFORMATIVA: RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO NO PRESENCIAL_ COVID-19.</p>		

- En la mesa debe quedar espacio suficiente para apoyar el antebrazo durante el accionamiento del teclado y el ratón (el teclado debe estar ubicado a una distancia de unos **10 a 15 cm** del borde de la mesa). **SI** es necesario, usa un reposamuñecas para favorecer la alineación correcta entre antebrazo y mano. Si no disponemos de reposamuñecas, podremos hacer uso de alguna superficie cómoda y moldeable, como la de un cojín o una toalla doblada.
- **Teclado y el ratón deben estar alineados** a la misma altura de la mesa para evitar extensiones del miembro superior. La elección de dispositivos inalámbricos permiten una mayor flexibilidad en la ubicación de la mesa sin depender de los cables de conexión.
- Usuario, teclado, ratón y pantalla deben configurarse como una línea recta para evitar tener el cuello girado, por lo que sitúelas directamente delante de ti.



INTERACCIÓN DE TODO EL SISTEMA



 <p>UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA</p>	<p>PLAN DE PREVENCIÓN DE LA UPV</p>	 
<p>SERVEI INTEGRAT DE PREVENCIÓ I SALUT LABORAL</p>	<p>FICHA INFORMATIVA: RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO NO PRESENCIAL_ COVID-19.</p>	<p>Fecha: 27/03/2020 Página 5 de 6 Edición: 1ª CDAD_COVID19</p>

ORDENADOR PORTÁTIL

Si bien estos equipos son muy versátiles por su portabilidad, no están diseñados (ergonómicamente) para un completo de jornada laboral.

El diseño integrado de la pantalla y el teclado del ordenador portátil no permite ajustar de forma conveniente y ergonómica la distancia de la persona usuaria entre el teclado y la pantalla, lo que le obliga a adoptar posturas forzadas de cuello y cabeza.

Al utilizar un ordenador portátil, la repetición de los movimientos se localiza en las manos, dado que estos se producen de manera muy localizada en un área muy pequeña.

- Si vas a trabajar más de dos horas al día con un ordenador portátil, debes incorporar, un teclado convencional y un ratón convencional. En caso de no disponer de estos elementos, debe incrementarse la frecuencia y duración de las pausas de trabajo (**por ejemplo: 3 minutos de pausa por cada 30 minutos de trabajo**), para permitir una recuperación de los diferentes grupos musculares, y una corrección postural.
- Coloca el portátil sobre un soporte, diseñado específicamente para ellos, de tal forma que la pantalla del portátil quede a la altura o un poco por debajo de sus ojos. En esta posición el cuello estará en una posición relajada y se obtiene un ángulo de visión adecuado.
- Siempre y cuando dispongamos de teclado independiente y en caso de no disponer de dicho soporte, es recomendable elevar el portátil con ayuda de otros elementos (libros, por ejemplo) de forma que la pantalla quede a la altura de los ojos.
- Evita trabajar con el portátil sobre las piernas y garantiza siempre que tenga una superficie de apoyo.
- La distancia desde nuestro ojo hasta la pantalla debe ser de 45 a 55 cm.



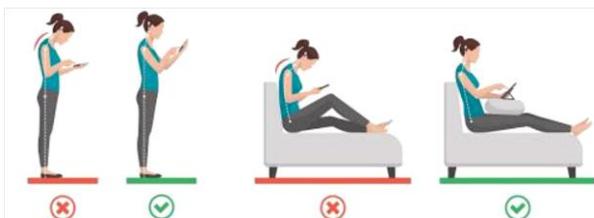
Fuente UPC

MÓVILES Y TABLETS

Normalmente, cuando utilizamos el móvil y la tablet, adoptamos posturas incómodas de espalda y cuello que pueden acabar provocando lesiones cervicales, además generar fatiga visual, que se manifiesta en dolor de cabeza, escozor de ojos e incluso visión borrosa.

Para evitar la fatiga, deberás seguir los siguientes consejos:

- Durante el uso de tablets es recomendable el uso de atriles o fundas que permiten adecuar el ángulo de visualización. Colócalas sobre la mesa u otra superficie elevada para evitar la flexión del cuello lo máximo posible.



 <p>UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA</p> <p>SERVEI INTEGRAT DE PREVENCIÓ I SALUT LABORAL</p>	<p align="center">PLAN DE PREVENCIÓN DE LA UPV</p>	  <p>Fecha: 27/03/2020 Página 6 de 6 Edición: 1ª CDAD_COVID19</p>
<p align="center">FICHA INFORMATIVA: RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO NO PRESENCIAL_ COVID-19.</p>		

<p>Las posiciones utilizadas al trabajar con este dispositivo</p> <div data-bbox="263 459 646 1019"> <p>Lo correcto</p> <p>El estuche permite una buena posición del cuello.</p> <p>Con posturas adecuadas al momento de utilizar elementos tecnológicos se previenen dolores musculares posteriores.</p> <p>La espalda recta y la cabeza erguida evitan dolor muscular y problemas de columna.</p> <p>Lo incorrecto</p> <p>El cuello inclinado excesivamente hacia adelante causa dolor de espalda.</p> <p>Al sostener la tablet en una mano hace presión en las articulaciones.</p> <p>Si está acostado puede sentir dolor de espalda.</p> <p>Reclinarse sobre el escritorio provoca dolores en el hombro.</p> <p>Los síntomas</p> <ul style="list-style-type: none"> El dolor es persistente, intenso y cada vez peor. El malestar se irradia por el cuerpo. Entumecimiento o cosquilleo de extremidades. Las molestias le impiden dormir por la noche. <p>La prevención</p> <ul style="list-style-type: none"> Mantenga una posición vertical de la columna vertebral. Evite posiciones fijas por más de 30 minutos. Al sentir dolor en el cuerpo cambie de postura. Evite levantar objetos pesados. </div>  <p align="right"><small>Fuente: Médicos Consultados. El Comercio</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta el tamaño de la letra. No te acerques el dispositivo a la cara, es mejor hacer zoom. • No te acerques el dispositivo demasiado. Cuanto más cerca, más fatiga se produce. • Baja o aumenta el brillo de la pantalla, según la iluminación del ambiente y tus propias necesidades. • Cuando sea necesario el uso de la pantalla del móvil (para estar en contacto con los compañeros de trabajo, por ejemplo), intenta mantener la espalda erguida y apoyada. • Evita sujetarlos entre la cara y el hombro; utiliza para ello, el micrófono o el auricular auxiliar. <p>Fuente: Médicos Consultados. El Comercio</p>
--	--