



Autocuidado - Teletrabajo Ergonomía y Prevención

Dr. Erg. Eduardo Cerda
Comité de Ergonomía

Objetivos

Objetivo de Desempeño

- *Aplicar medidas preventivas en el ámbito de trabajo en modalidad Teletrabajo.*

Objetivos de Aprendizaje

1. *Conocer concepto de Teletrabajo y factores ergonómicos.*
2. *Conocer aspectos de Ergonomía y Prevención.*
3. *Conocer aspectos de autocuidado y ejercicios compensatorios*

Estructura Curso

1. Concepto de Teletrabajo
2. Ergonomía y Prevención / Salud
3. Autocuidado y Ejercicios



1. Concepto de Teletrabajo

- OIT (Organización Internacional del Trabajo) define como Teletrabajo a “cualquier trabajo efectuado en un lugar donde, lejos de las oficinas o talleres centrales, el trabajador no mantiene contacto personal con sus colegas, pero puede comunicarse con ellos a través de las nuevas tecnologías”
- “Servicios prestados mediante la utilización de medios tecnológicos, informáticos o de telecomunicaciones o si tales servicios deben reportarse por esos medios”...(Ley N°21.220, artículo 152 quáter G)
- Existen tres elementos básicos que delimitan el teletrabajo:

Actividad profesional remunerada.

Descentralización del lugar de trabajo.

Los medios y tecnologías utilizadas para desarrollar el trabajo.

1. Concepto de Teletrabajo

□ Principales beneficios del Teletrabajo.

Empresa



- Disminución del ausentismo.
- Incremento de la productividad.
- Menor costo de arriendos y equipamientos.
- Reducción del espacio de oficina.
- Mayor facilidad para controlar personal.



Trabajador/a

- Aumento de la productividad.
- Flexibilidad horaria.
- Accesibilidad para colectivos especiales de trabajadores.
- Reducción de horas extras.
- Menos ruido, mejora calidad del aire y temperatura.
- Reducción de costos y tiempos de desplazamiento.
- Elección por parte del/la trabajador/a el entorno para trabajar.

1. Concepto de Teletrabajo

- Principales beneficios del Teletrabajo implementado correctamente y desventajas cuando no se implementa de manera correcta.

Ventajas	Desventajas
Mejor equilibrio de la vida familiar y laboral	Desenfoque de los límites entre el tiempo de trabajo, el hogar y el exceso de trabajo
Mayor flexibilidad y autonomía	Presentismo
Reducción del tiempo de viaje	Aislamiento social
Incrementa la productividad	Falta de soporte e inadecuado equipamiento
Satisfacción laboral	Progresión profesional o promociones



2. Ergonomía y Prevención /Salud en Teletrabajo / Ergonomía

□ ¿Qué es y cómo se define la Ergonomía?

▣ Según la OIT (Organización Internacional del Trabajo)

“La ERGONOMIA es la aplicación de las ciencias Biológicas Humanas para lograr la óptima y recíproca adaptación del ser humano y su trabajo, y los beneficios serán medidos en términos de la eficiencia humana y bienestar”.

▣ Definición:

Ergonomía es una disciplina que aplica el método científico en el estudio de la interrelación persona-entorno, con las diferentes máquinas, herramientas, productos y sistemas; a fin y efecto de mejorar la salud, seguridad de las personas y la eficiencia en el trabajo, optimizando el rendimiento global del sistema.

ERGO / NOMÍA

2. Ergonomía y Prevención/Salud en Teletrabajo / Ergonomía



Factores
ambientales

Factores
organizacionales



Factores físicos



Factores
Mentales



Ergonomía

2. Ergonomía y Prevención/Salud en Teletrabajo / Factores

Ergonomía Cognitiva
(Carga Mental)

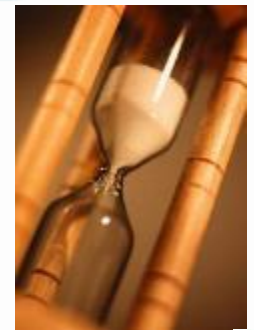
Ergonomía Ambiental
(Instalaciones – T°,
iluminación, otros)

Teletrabajo

Ergonomía física
(Carga física)

Ergonomía
Organizacional
(Organización del
trabajo)

2. Ergonomía y Prevención/Salud en Teletrabajo/Ergonomía Cognitiva y Factores



2. Ergonomía y Prevención/Salud en Teletrabajo/Ergonomía Cognitiva y Tips de Recomendaciones



2. Ergonomía y Prevención/Salud en Teletrabajo/Ergonomía cognitive y tips de recomendación



2. Ergonomía y Prevención/Salud en Teletrabajo/Ergonomía Ambiental y factores



2. Ergonomía y Prevención/Salud en Teletrabajo. Ergonomía Ambiental – Tips de recomendación

Generar barrera física entre el trabajo y la vida personal y familiar

Controlar aspectos de ruido, calidad del aire y temperatura

Teletrabajo

Identificar características de muebles, equipamiento y materiales. Ajustar al trabajador

Concepto de movimiento en la relación trabajador – superficie de trabajo. Guía ergonómica (autocuidado), visita presencial o remota y tecnologías adhoc

2. Ergonomía y Prevención/ Salud en Teletrabajo/Carga física - Factores



Largos períodos de
trabajo

Posturas forzadas y
mantenidas

Teletrabajo

Manipulación
manual de carga

Movimientos repetitivos



2. Ergonomía y Prevención/Salud en Teletrabajo/Carga física / Tips Ergonomía

Tips 1: El puesto de trabajo y en especial la pantalla debe estar ubicado perpendicular a las ventanas

Tips 2: Evite reflejos de luz. y encandilamiento directo por luz artificial o natural.

Tips 3: Evite estar próximo a fuentes de calor, frío o corrientes de aire.

Tips 9: Utilice correctamente los elementos de ayuda y para lo que fueron implementados, si tiene duda por favor consulte al equipo de Ergonomía, Salud y Seguridad.

Tips 8: Debe poseer en el puesto de trabajo elementos de ayudas según su tarea, tales como apoya muñeca, padmouse, apoya pie, porta documentos, cintillo de teléfono.

Tips 7: Los elementos que utiliza con mayor frecuencia ubíquelos cerca de Ud. aquellos de menor frecuencia puede disponerlos lejos.



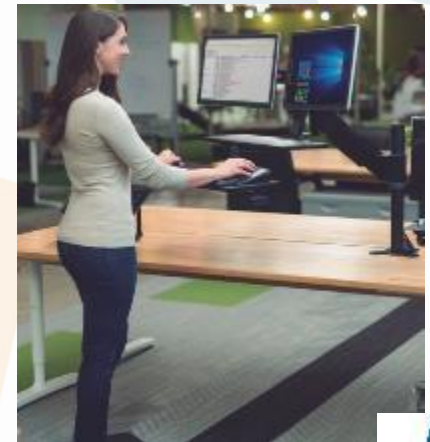
Tips 4: El puesto de trabajo debe poseer elementos de trabajo tales como silla, reposa pie y soporte de monitor y estos deben ser regulables y adaptables para cada sujeto.

Tips 5: Disponga la altura de la silla de manera que sus antebrazos queden apoyados cómodamente en el plano de trabajo evitando posturas forzadas de hombro, codo y muñeca.

Tips 6: Ubique la pantalla de visualización frente al colaborador entre 40 a 70 cm de los ojos y el borde superior de la misma debe estar a la altura de los ojos.

2. Ergonomía y Prevención/Salud en Teletrabajo/Carga física / Tips Ergonomía

□ Interacción con otras tecnologías – Criterios preventivos



- Notebook
- Tablets
- Teléfonos inteligente
- Otros.

2. Ergonomía y Prevención/Salud en Teletrabajo/Organización del trabajo - Factores

Desempeño asociado a interrupciones y flexibilidad para planificar horarios de trabajo.

Desempeño de horas e intensidad del trabajo.

Teletrabajo

Equilibrio entre las demandas familiares y el trabajo.

Control remoto al ejecutar Teletrabajo.

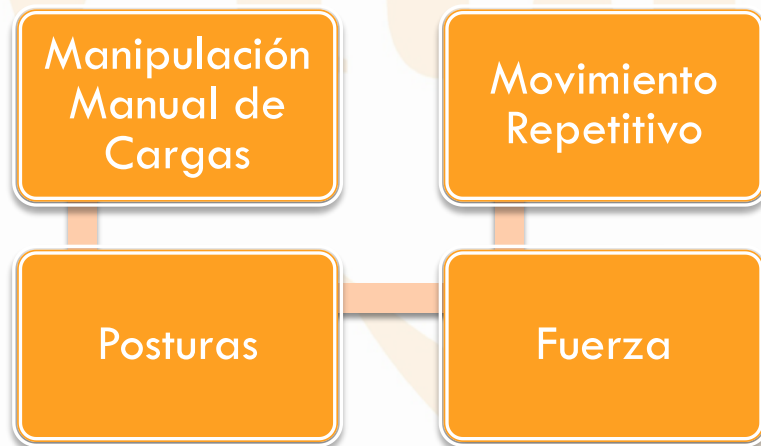
2. Ergonomía y Prevención/Salud en Teletrabajo Organización del Trabajo - Tips de recomendaciones



3. Autocuidado – Ejercicio Compensatorio

¿Qué es un Ejercicio Compensatorio?

Es una estrategia preventiva que busca disminuir la carga física en los segmentos solicitados basado en un enfoque fisiológico y biomecánico. Estos segmentos solicitados pueden estar exigidos por diferentes factores, siendo estos:



3. Autocuidado - Ejercicio compensatorio

¿Cuál es el beneficio de un Ejercicio Compensatorio?

Prepara el cuerpo para la actividad

Realiza autocuidado durante la jornada

Permite prevenir trastornos musculoesqueléticos

Disminuye la tensión muscular, fatiga y discomfort

Permite adecuar regímenes de trabajo-descanso

La estrategia utilizada para la ejecución del ejercicio compensatorio debe estar ligada a la identificación de factores de riesgo

Ejercicios compensatorios

Tipos de actividades preventivas



Ejercicio de preparación para la jornada

- Realizar ejercicios funcionales - globales
- Elevar la frecuencia cardíaca en forma progresiva
- Nivel de frecuencia cardíaca – Similar a la actividad
- Duración 7 a 11 minutos



Actividades programadas según proceso

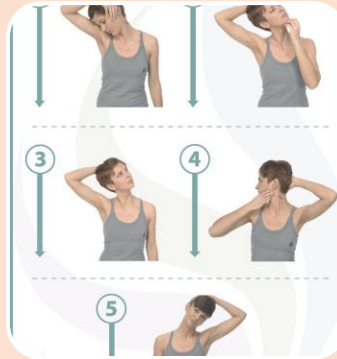
- Definición de plan de trabajo dependiendo de la naturaleza del proceso:
- Proceso con ciclos de trabajo definidos
- Proceso con ciclos de trabajo no definidos y con múltiples variables incidentes

Tipos de ejercicios compensatorios



Mobilización

Cápsula



Elongación

Cápsula



Respiración

Cápsula

VITAERGO

2020

