

## Ejercicios para prevenir la fatiga visual

- Alternar la vista entre un objeto lejano y uno cercano varias veces durante unos 10 segundos; este ejercicio relaja la visión al variar el enfoque del ojo, relajándose sus músculos.



- Poner las palmas de las manos sobre los ojos cerrados, con los codos encima de la mesa y sin que las manos efectúen presión; cuanta más oscuridad se consiga, mejor. Al relajar la vista el ojo no recibe estímulos, y esa interrupción en la entrada de información hace que el ojo descanse



- Cerrar los ojos y mover varias veces los globos oculares en todos los sentidos para percibir una sensación de alivio



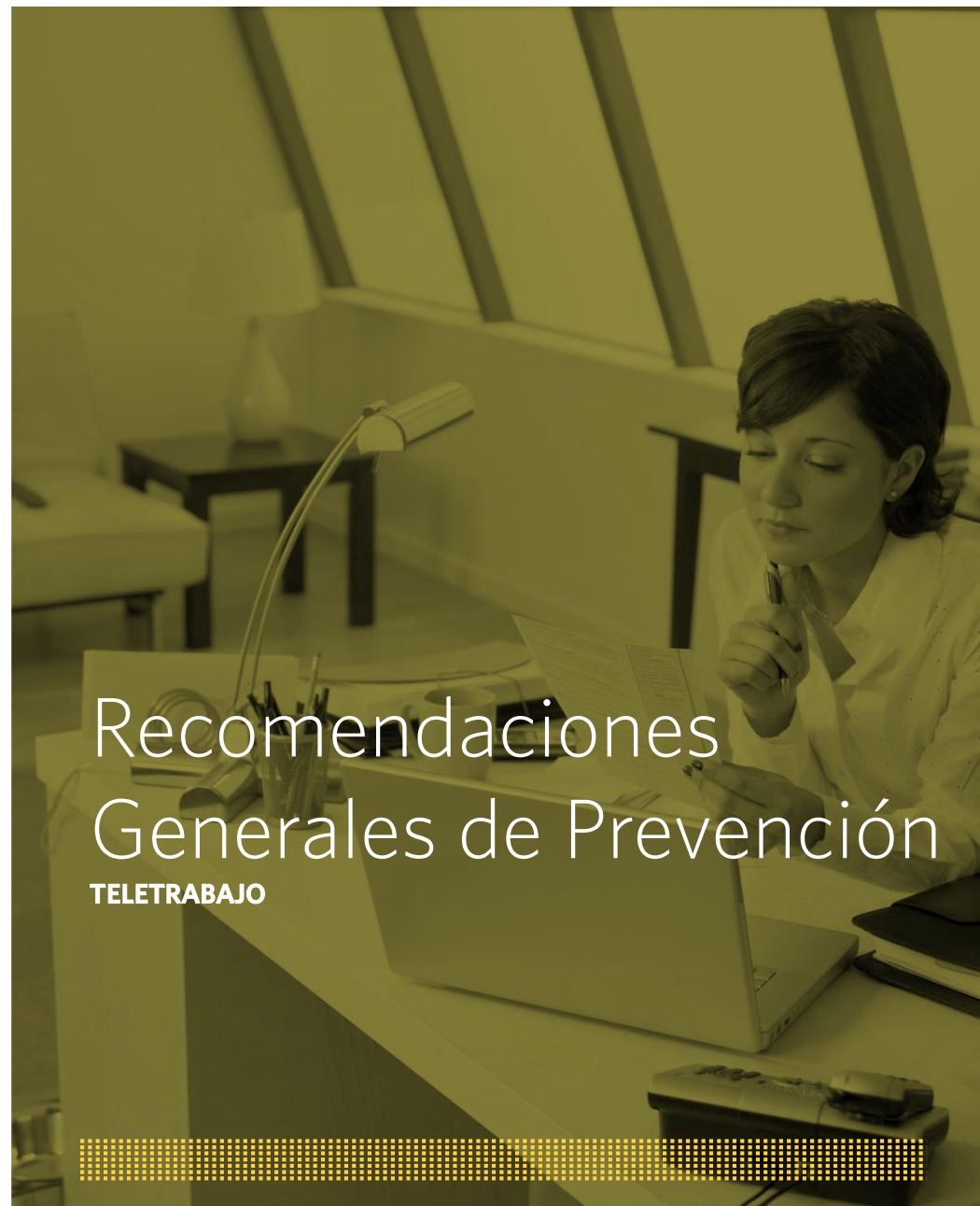
- Cada cierto tiempo, parpadear conscientemente, de forma lenta, abriendo y cerrando los ojos como se hace normalmente, pero con más velocidad, con la finalidad de realizar un barrido ocular completo



- Realizar un breve masaje, apretando ligeramente con los dedos en movimiento circular a los laterales del nacimiento de la nariz; encima de la ceja, en la parte central de la misma; por debajo de los extremos exteriores de las cejas, las sienes y la parte superior de los pómulos

## Otras recomendaciones

- Ordene el espacio de la habitación para evitar caídas y golpes, respetando los lugares de paso, etc. Mantenga los cajones cerrados.
- Utilice bases de enchufe y clavijas con puesta a tierra. Desconecte los aparatos utilizando la clavija, nunca tire del cable. Evite las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra.
- Evite almacenar objetos en zonas de difícil alcance o donde puedan caerse. En caso de usar una escalera, revise el estado de la escalera antes de subirse en ella. No intente alcanzar objetos alejados desde la escalera. Baje, desplácela y vuelva a subir. No use sillas, mesas o papeleras como escalera.



# Recomendaciones Generales de Prevención

TELETRABAJO



## Organice el trabajo, evite el estrés

El hecho de que el teletrabajador normalmente trabaje en su casa, en soledad, o al menos aislado del resto de la plantilla de la empresa, lleva implícito una serie de posibles riesgos laborales de carácter psicosocial, que pueden dar lugar a diversas patologías. De ahí la necesidad de establecer una serie de medidas preventivas:

### Control de horario:

Establezca un horario de trabajo en el que se limite el número de horas diarias, **el propio control del ritmo de trabajo puede dar lugar a un exceso de horas de trabajo con la consiguiente sobrecarga.**



### Pausas:

Fije un ritmo de trabajo/descanso donde primen las pausas cortas y frecuentes frente a las largas y espaciadas. Esto es debido a que una vez llegado el estado de fatiga es difícil recuperarse, siendo más positivo el procurar no alcanzarlo.

### Aislamiento:

Es conveniente prefijar una serie de reuniones entre el teletrabajador y los componentes de la empresa. De esta manera, se consigue estar al día en cuestiones propias de su trabajo, de su empresa, se fomenta el sentido de pertenencia a la organización, y se previenen problemas derivados de la soledad y el aislamiento. Puede usar la videoconferencia para estas reuniones.



### Separación del ámbito familiar del laboral:

Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda, con suficiente espacio para contener los equipos y materiales de trabajo, de manera que ese espacio se dedique exclusivamente al trabajo. Sería conveniente que dispusiera de luz natural, y que el ruido, tanto externo como de la casa, fuese el menor posible.

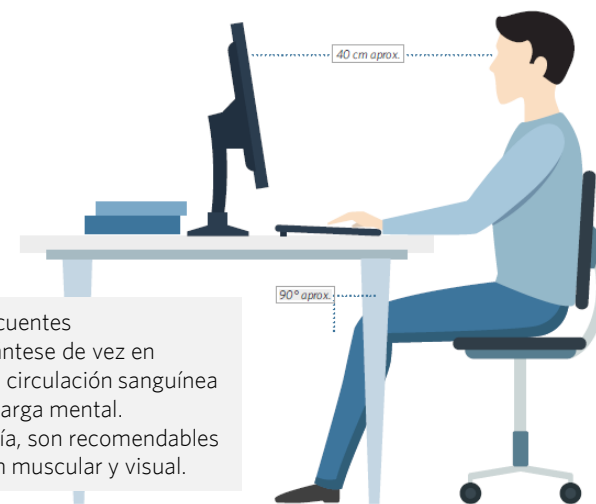
## Mantenga una postura adecuada frente al ordenador

①

Colóquese de frente a la pantalla, a una distancia aproximada de 40cm. El borde superior del monitor debe estar a la altura de los ojos. Evite los reflejos o deslumbramientos.

②

Es importante apoyar la espalda en el respaldo del asiento, colocando correctamente la zona lumbar. Ajuste la altura de la silla para que sus piernas formen aproximadamente 90°



### Recuerde:

- Realice descansos frecuentes
- Varíe la postura y levántese de vez en cuando para activar la circulación sanguínea y para evitar la sobrecarga mental.
- Al menos una vez al día, son recomendables ejercicios de relajación muscular y visual.

③

Trabaje apoyando los antebrazos sobre la mesa y de forma que las muñecas permanezcan alineadas, evitando ángulos superiores a 15°. Coloque los elementos a utilizar en una zona de alcance cercano.

④

Los pies deben estar descansando sobre el suelo, en caso de no alcanzar el suelo una vez regulada la silla, se hará uso de un reposapiés.

⑤

Debe existir un espacio libre suficiente bajo la mesa, evite almacenar materiales en esta zona, de forma que la postura a adoptar sea cómoda.