

Riesgos laborales más comunes del teletrabajo y cómo prevenirlos

Disponer de una mesa de trabajo adecuada y de un asiento regulable es fundamental para prevenir lesiones, según los expertos

ROCÍO GONZÁLEZ

Madrid 21 OCT 2021 - 15:59 CEST

El teletrabajo se ha impuesto en el ámbito laboral. Permite ahorrar en desplazamientos, mejorar la conciliación familiar y reduce el absentismo laboral entre otros. Pero trabajar desde el domicilio particular no está exento de riesgos, es importante conocerlos así como las medidas que se pueden adoptar para evitarlos.

Una de las principales patologías que puede ocasionarnos el teletrabajo es el trastorno musculoesquelético. Esta afección está provocada generalmente al mantener posturas estáticas. Se trata de problemas posturales que pueden ocasionar dolores intensos en distintas zonas de la espalda.

Diseño ergonómico

Para prevenir dolencias musculares se deben tener en cuenta aspectos como el diseño ergonómico del puesto de trabajo.

Según Umivale y Suma Intermutual, lo correcto es que la mesa de trabajo sea fija y tenga una altura aproximada de 70 centímetros. El largo del tablero debe medir aproximadamente 120 centímetros y el ancho tiene que ser de 80 centímetros.

El asiento debe ser regulable en altura y el margen ajustable entre 38 y 50 cm. La profundidad del asiento oscilará entre 38 y 42 cm. El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación.

Además, el teclado debe ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda. En cuanto a la altura del teclado, no debe exceder los 3 cm sobre la superficie-soporte de trabajo. Su inclinación rondará entre 0 y 25 grados respecto al plano horizontal.

Otro recurso importante es el atril, un elemento que se usa cuando el trabajador necesita utilizar apuntes o folios. En este caso se recomienda su colocación al lado de la pantalla del ordenador y a su misma altura, para evitar giros innecesarios de cabeza.

La fatiga visual es una dolencia que puede venir ocasionada por el uso excesivo de pantallas de visualización de datos. Su uso puede provocar la aparición de incomodidad visual. Para prevenirlo es fundamental contar con una buena iluminación. Siempre que sea posible debe tratarse de luz natural y mediante una buena ubicación evitar deslumbramientos o reflejos.

Otro factor importante para prevenir la fatiga visual, es saber que la distancia a la que debemos tener la pantalla será de 40 a 55 centímetros.

Los riesgos psicosociales derivados del teletrabajo son también los más frecuentes. Para evitarlos es conveniente fijar reuniones con compañeros y amigos semanalmente, planificar un cuadro de tareas, respetar los horarios de sueño o practicar ejercicio con regularidad.