

# USO DEL ORDENADOR PORTÁTIL EN TELETRABAJO



## RIESGOS



**Problemas de espalda.** El puesto de trabajo suele ser más “improvisado”. La posición que se adopta para trabajar así no suele ser la más adecuada para nuestro cuerpo, y la espalda acaba sufriendo las consecuencias.

**Problemas en la vista.** La pantalla suele ser más pequeña con el consiguiente esfuerzo visual adicional. Además la ubicación hace que nuestra vista tenga que estar dirigida hacia abajo, con una postura forzada.



**Problemas de hombros y muñecas.** El teclado y ratón ubicado en el propio ordenador hace que nuestras muñecas estén en una posición forzada, además de una falta de apoyo para los antebrazos. Esto nos hace contraer los hombros para adecuar la distancia necesaria hasta el teclado.



## RECUERDA

Esto son solo algunas de las recomendaciones que debes tener en cuenta para que tu trabajo no perjudique tu salud. El ordenador portátil no está diseñado como herramienta de trabajo habitual. Siempre que puedas, utilízalo solo de forma esporádica y, de manera habitual, ubícalo conectado a pantalla, teclado y ratón periféricos.

## BUENAS PRÁCTICAS



**Ubicación adecuada del puesto de trabajo.** Superficie estable y silla ergonómica. Espacio suficiente para apoyar los antebrazos y que las muñecas estén en una posición neutra.

**Levántate de tu asiento durante 5 minutos cada hora y media.** Da pequeños paseos y realiza estiramientos musculares.



**Si tienes que transportarlo,** hazlo preferentemente en mochila, para repartir el peso entre los dos hombros.

**Coloca la pantalla a unos 40 cms. de tus ojos y a su misma altura,** en una posición que no reciba reflejos. Aumenta el tamaño de la letra. Realiza pausas visuales cortas pero frecuentes (20 segundos cada 20 minutos). Parpadea con frecuencia.



¡TU SALUD TE LO AGRADECERÁ!