Guía para el trabajo a distancia.

Efectivo y saludable

FREMAP

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61

0. Introducción 3
1. Cuida tu postura 4
La mesa de trabajo 4
Con el ordenador 5
Si manejas tablets 7
Al usar el móvil 7
2. Cuida tu mente 9
3. Cuida tu alimentación 12
4. Cuida tu actividad física 14
Durante tu jornada laboral 14
Vigila si realizas suficiente actividad física semanal 15
¡Vamos allá! 15
5. Cuida tu descanso 17

0. Introducción

La pandemia de COVID-19 está suponiendo una emergencia sanitaria a nivel global, a la que todos tenemos que dar respuesta. La situación que vivimos como consecuencia de dicha emergencia está poniendo a prueba la capacidad de las empresas y de las personas para adaptarse con gran celeridad a un contexto cambiante.

Ante este reto, hay que poner en valor la capacidad de respuesta que nuestras empresas asociadas y sus plantillas pueden aportar.

Para aquellos casos en los que se ha optado por el trabajo a distancia, en una situación de aislamiento en los hogares, es necesario insistir en la necesidad de protegernos ante los posibles riesgos que se puedan generar como consecuencia del nuevo contexto.

Por ello, desde FREMAP, con la difusión de esta guía pretendemos ofrecer una herramienta de autoayuda que sirva de complemento a las medidas que establezcan las empresas, con objeto de promover la seguridad y salud de las personas trabajadoras que deben enfrentarse a este nuevo entorno de trabajo.

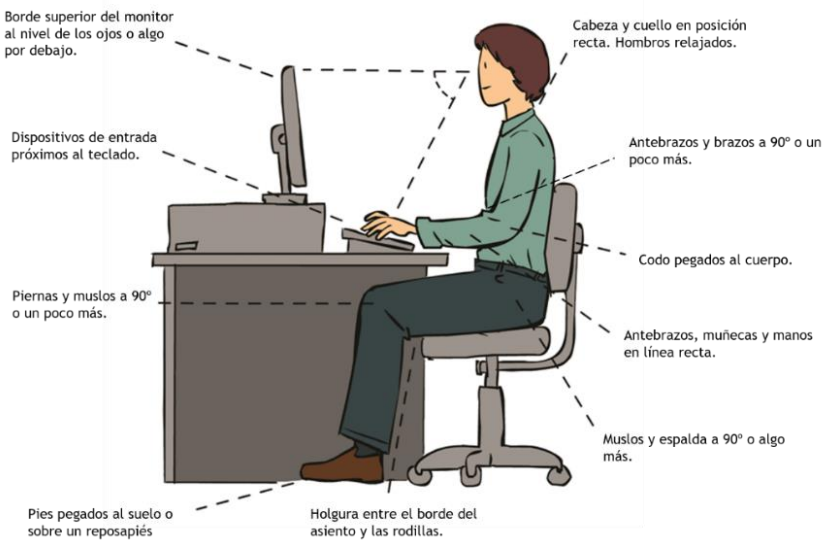
1. Cuida tu postura

La mesa de trabajo

- Busca un lugar que disponga preferiblemente de luz natural, y si no es posible, con luz artificial suficiente para poder trabajar cómodamente. Recuerda que en caso de que la mesa esté cerca de la ventana, es aconsejable colocarla de forma perpendicular a la misma y no de frente o espaldas a ella, con el fin de evitar reflejos y lograr una mejor visión.

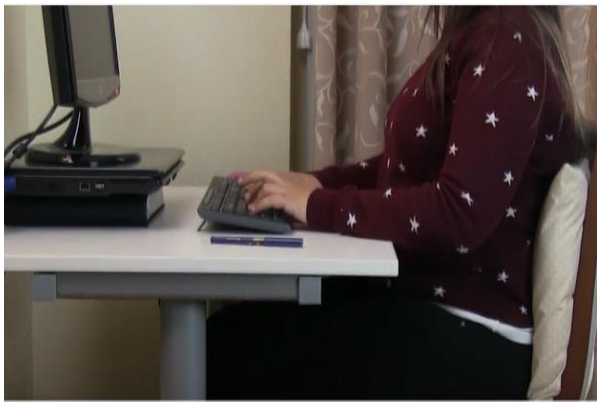
- Organiza tu mesa para tener un espacio adecuado en el que colocar aquellos equipos que necesitas realmente para realizar tu trabajo, teniendo a mano solo lo que vayas a utilizar.
- Libera de objetos innecesarios el espacio bajo la mesa para poder descansar las piernas cómodamente.

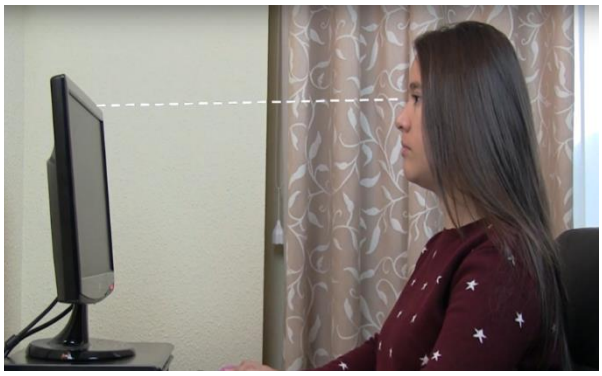
Ver vídeo



Con el ordenador

- Si trabajas con un ordenador portátil, procura si es posible contar con un teclado independiente y elévalo sobre alguna plataforma o libros de forma que la pantalla quede a la altura aproximada de los ojos. Evita trabajar con el portátil sobre las piernas y garantiza siempre que tenga una superficie de apoyo.
- Mantén una distancia mínima (más de 10 cm) desde el teclado al borde de la mesa para poder apoyar los antebrazos y procura que el brazo y la muñeca estén alineados para disminuir la tensión muscular.
- En caso de disponer de pantalla, conéctala siempre para lograr una mejor visualización y colócala a una distancia aproximada de 40-50 cm de tus ojos.
- Apoya la espalda en el respaldo del asiento. Si dispones de silla regulable en altura, ajústala hasta apoyar los pies firmemente en el suelo, formando un ángulo de unos 90º. En caso de no tener regulación de altura, puedes ayudarte de un reposapiés o apoyo externo.
- Es importante mantener la espalda erguida, una adecuada sujeción lumbar y un apoyo firme de los pies. Evita cruzar las piernas y recuerda que las posturas desgarbadas se traducirán en fatiga, dolores y posibles lesiones.
- Colócate frente a la pantalla, de forma que no tengas que realizar giros de columna.





- Cuando la tarea requiera visualizar de forma permanente la pantalla, realiza periódicamente pequeñas pausas con la vista. Puedes también recurrir al bostezo y al parpadeo para ayudar a evitar la sequedad de los ojos.

- Relaja la vista mirando hacia lugares alejados: el cambio de enfoque ayuda a relajar los músculos oculares.
- La musculatura de la mandíbula, la que rodea a los ojos y la del cuello están interrelacionadas. Por ello, si alternas los periodos de lectura mantenida (distancia corta a la pantalla) con periodos de mirada a objetos lejanos, al horizonte… (larga distancia) ayudarás a relajar esta musculatura.
- Para facilitar la relajación de los ojos, puedes realizar el siguiente ejercicio:
  - ✓ Cierra los ojos durante unos segundos.
  - ✓ Mueve los ojos en todas las direcciones alzando las cejas.

- Recuerda que utilizar la pantalla en sillones, la cama o el sofá, conlleva adoptar posturas inadecuadas, que si se mantienen en el tiempo ocasionan fatiga y dañan tu columna vertebral.

Ver vídeo

Si manejas tablets

- Si vas a utilizar *tablets* durante un tiempo prolongado, es importante colocarlas sobre una mesa u otra superficie elevada. Nunca sobre las piernas para que tu cuello no permanezca excesivamente flexionado. Dispón de objetos como atriles o fundas que permitan un adecuado ángulo de inclinación de las mismas. Recurre a sistemas de predicción de palabras o de dictado para reducir el número de pulsaciones en el teclado.

Al usar el móvil

- Cuando tengas que hacer un uso continuado de la pantalla de *móviles*, intenta mantener la espalda erguida y apoyada. Evita sujetarlos entre la cara y el hombro; utiliza para ello, el micrófono o el auricular auxiliar.
  Al comunicarte a través de mensajes y "WhatsApp", colócalo ligeramente por debajo del nivel de los hombros y a unos 30 cm del pecho aproximadamente, con el cuello y las muñecas rectas y los hombros relajados. Selecciona los accesos directos y los atajos indicados en el manual del dispositivo.

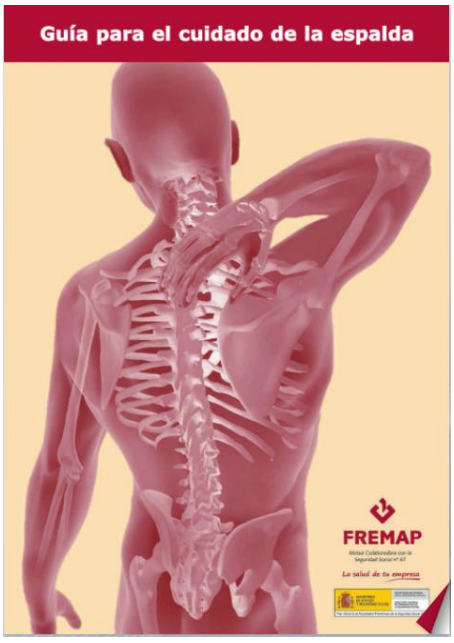
Para más información, ponemos a tu disposición dos guías para efectuar estiramientos y reducir la fatiga por el uso de pantallas, así como una **"Guía para el cuidado de la espalda",**

que incluye enlaces a vídeos sobre potenciación, estiramiento e higiene postural durante tus actividades cotidianas. Puedes acceder a ellas a través de los siguientes enlaces:

Programa de prevención de trastornos musculoesqueléticos en el ámbito laboral

Ver vídeo

Guía para el cuidado de la espalda



2. Cuida tu mente

- Localiza y prepara un lugar adecuado en casa en el que poder dedicarte al trabajo, libre de interrupciones y en el que puedas encontrar la tranquilidad suficiente para concentrarte, con luz natural y ventilado lo máximo posible.
- Organiza tu tiempo y prográmate periodos de trabajo determinados que te permitan mantener la atención en dicho trabajo.
- Solicita a las personas con las que convivas que respeten tu espacio y horario.
- Realiza pequeñas pausas cada cierto tiempo y procura hacer estiramientos, así como cambios de actividad.
- Establece un horario para las comidas y mantén pequeños momentos de evasión. Además, evita atender temas del trabajo durante esos periodos.
- Mantén el contacto con tu equipo y con otras personas del trabajo, a través de llamadas, videoconferencias o correos, pudiendo compartir necesidades y generar oportunidades de mejora.
- Una vez que has terminado tu jornada, desconecta del trabajo e intenta programar tu vida personal al margen de interrupciones laborales. Es importante separar ambas facetas para poder tener tu propio espacio.
- Recuerda que, si al finalizar el trabajo continúas utilizando pantallas de visualización, acumularás fatiga visual y mental. Por ello, dedica un periodo para cambiar a otras actividades que no te supongan esto.

A continuación, te presentamos algunos sencillos ejercicios de relajación y respiración, que pueden resultarte de utilidad para concentrarte y disminuir el nivel de tensión. Estas técnicas están basadas fundamentalmente en la respiración, dado que ésta no solo es necesaria para oxigenar nuestros órganos vitales, sino que además puede influir en la regulación de nuestro cerebro y del sistema nervioso.

- Toma aire por la nariz de forma suave y progresiva, dirigiendo el mismo a la zona baja del abdomen, por lo que éste se elevará (aproximadamente en 5 segundos).
- Retén ligeramente el aire (2 segundos).
- Espira el aire expulsándolo suavemente por la boca a la vez que el abdomen desciende (10 segundos).

Del mismo modo y junto con esta respiración, puedes realizar una serie de ejercicios que te ayuden a conseguir un estado de relajación y tranquilidad. Para ello, deberás observar las siguientes recomendaciones:

- Busca un ambiente tranquilo, libre de ruidos y con una temperatura agradable.
- Lleva ropa confortable evitando presiones.
- Permanece en el asiento con un buen apoyo sobre un respaldo, o en su defecto, en posición tumbada en una superficie cómoda con las rodillas ligeramente flexionadas.
- Realiza esta técnica a diario durante 10-15 minutos.

Para ayudarte puedes recurrir a los ejercicios que adjuntamos en los siguientes enlaces:

Escuchar audio

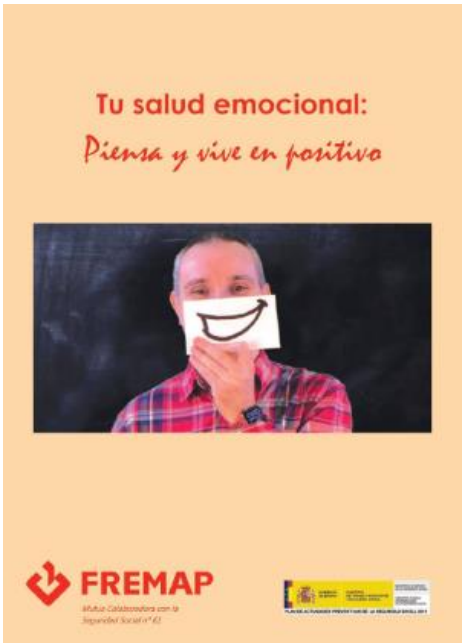
Escuchar audio

Otra manera sencilla para desconectarte es adoptar una posición cómoda (sentado o tumbado boca arriba) y repetir internamente las frases que seguidamente se detallan, intentando concentrar toda la atención a la respuesta que genera en nuestro cuerpo, procurando visualizar el efecto que provocan las sensaciones descritas.

- ***Sensación de pesadez***: "Mi pie, gemelo y pierna derecha pesan mucho y me siento tranquilo" (continuaremos concentrados en la respuesta de nuestro cuerpo por todo el recorrido que anteriormente hemos elegido).
- ***Sensación de calor***: "Siento un confortable calor y me siento tranquilo".
- ***Sensación de hormigueo***. "Noto un ligero hormigueo en mi pie, gemelo y pierna derecha y me siento tranquilo".
- ***Regulación cardiaca***: "Mi corazón late tranquilo y en calma".
- ***Consciencia de respiración***: "Respiro tranquilamente", "Respiro suavemente", "Respiro suave y tranquilamente", "Mi corazón late tranquilo y mi respiración es suave y pausada", etc.
- ***Sensación de frescor***: "Me siento agradablemente fresco y tranquilo".
- ***Vuelta a la calma***. Una vez terminada la sesión, se recomienda realizar unas inspiraciones profundas e ir moviendo paulatinamente los dedos, brazos, etc., con movimientos suaves y progresivos, manteniendo nuestros ojos abiertos durante unos segundos mirando al frente, moviendo cada zona del cuerpo lentamente, antes de finalizar el ejercicio.

Para más información, ponemos a tu disposición la "Guía Tu salud emocional: Piensa y vive en positivo", que incluye enlace a vídeos para que puedas identificar y afrontar tus emociones. Puedes acceder a ella a través del siguiente enlace:

Tu salud emocional



3. Cuida tu alimentación

En una situación tan excepcional como la que se vive actualmente, en la que nuestra actividad disminuye considerablemente, es importante tratar de **ajustar la ingesta calórica total**.

La comida representa una forma de evasión muy común y puede ser una respuesta habitual ante la tensión y angustia, además que, en el caso de trabajar en casa, su fácil alcance hace que aumente la probabilidad de consumir muchas más calorías de las que realmente se necesitan. Para evitar estas situaciones, se recomienda, adoptar una serie de pautas:

- Establece unos **horarios** o rutinas de comidas para evitar estar comiendo continuamente.
- Idea un **menú semanal** basado en una dieta variada y equilibrada, que te servirá, además, para preparar una lista con los productos que necesitas comprar, evitando elegir aquellos innecesarios.
- Es muy importante, **no confundir tener hambre con sed**. Se recomienda beber un vaso de agua y esperar un par de minutos para poder determinar si lo que se siente es hambre.
- A la hora de comer, **respira**, **observa** qué sientes e intenta **relajarte**, así evitarás hacerlo de modo compulsivo. Comer **alejados del ordenador y del móvil**, **incluso** de la **televisión,** y comer **despacio**, siendo conscientes de la respiración, disfrutando de los sabores de la comida y del tiempo que tenemos para ello, nos ayudará a ingerir lo que realmente necesitamos.
- En caso de tener que volver a trabajar después de comer, **evita** las comidas que pueden producir **digestiones pesadas y** somnolencia, así como las **bebidas alcohólicas**.
- A la hora de hacer descansos para tomar un **almuerzo** o una **merienda**, elige picoteos saludables, **bajos en calorías** como frutas, altramuces, encurtidos, yogures naturales sin azúcar añadido, etc.
- Recuerda que puedes recurrir a otras opciones más calóricas, **si bien se debe controlar la cantidad de ingesta:** frutos secos al natural, dátiles, chocolate con un porcentaje de cacao mayor al 85%, queso fresco…

- Los expertos recomiendan basar la alimentación en productos frescos, así como en aquellos que se pueden comprar crudos, como legumbres secas o arroz. Además, el **75% de la alimentación** debería estar constituida por productos de origen **vegetal**: no solamente **frutas** y **hortalizas**, sino también **legumbres**, cereales integrales, **semillas**, o **frutos secos** que te aportan una dosis importante de ácidos grasos insaturados y fibra.
- Es preferible que aproveches para cocinar en lugar de ingerir alimentos preparados y congelar las sobras para evitar que los productos perecederos se estropeen rápidamente.
- Al comprar verduras recuerda que, algunas **hortalizas**, como la col, la coliflor, la lombarda, las zanahorias o las cebollas **aguantan mucho y muy bien el paso del tiempo**, sobre todo fuera de la nevera. Respecto a las frutas, algunas, como el plátano o la pera, siguen madurando de forma rápida, por lo que aguantarán menos en la despensa que las naranjas o las mandarinas.
- Si no dispones de productos frescos, las **frutas y verduras congeladas** o bien las **verduras y legumbres cocidas**, en **latas o tarros de vidrio** son una buena alternativa. En el caso de los productos congelados, es importante mantener la cadena del frío y seguir las indicaciones para cocinarlos. Respecto a las verduras y legumbres en conserva, se debe eliminar el líquido en el que se encuentran estos alimentos y aclararlos con agua antes de su consumo.
- Como fuentes de proteína, además de las legumbres o los frutos secos, se puede consumir, por ejemplo, **huevos, productos lácteos, carnes magras, pescados...** En el caso de no disponer de productos frescos, una buena elección son las latas y conservas de atún, sardinas o moluscos, preferentemente al natural o en aceite de oliva, evitando aceites refinados.
- Evita en la medida de lo posible los **alimentos ultraprocesados** (platos precocinados, refrescos azucarados, bollería industrial, etc.) cargados de **sal**, **azúcares**, harinas refinadas y/o grasas no saludables, ya que su consumo está relacionado con obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, etc., y desplaza el consumo de otros alimentos saludables, ricos en nutrientes.
- Recuerda la importancia de mantenerse hidratado: bebe agua. Evita los refrescos artificiales, incluso aquellos sin azúcar, ya que normalmente llevan edulcorantes. Minimiza el consumo de bebidas con estimulantes: cafeína, teína, bebidas energéticas…

4. Cuida tu actividad física

La actividad física regular es un elemento imprescindible en el desarrollo de tu día a día. Tanto en el trabajo, como en el tiempo libre, es muy importante mantenerse activo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas. Además, mejora la salud ósea y funcional y es un determinante clave del gasto energético (fundamental) para el equilibrio calórico y el control del peso. Por ello, para fomentar tu actividad física desde casa, te recomendamos las siguientes pautas:

Durante tu jornada laboral

- ¡Muévete! Organiza tu jornada laboral y establece pequeñas pausas donde descansar de manera activa. Hacer cada cierto tiempo los ejercicios que te proponemos, no te llevarán más de 5 minutos y contribuirán a que tus músculos estén activos:

  - ✓ Da 10 pasos profundos levantando los brazos hacia arriba cada vez que des un paso.
  - ✓ Sentado en la silla, levanta (estira) una pierna y sube hacia arriba el brazo contrario (5 repeticiones cada pierna/brazo).
  - ✓ Siéntate y levántate 10 veces de la silla. Si lo prefieres, haz sentadillas.

- Al finalizar la jornada realiza estiramientos para prevenir lesiones, principalmente de cervicales y miembros superiores. Recuerda también cuidar de tu espalda.
- Puedes ampliar información, visualiza los ejercicios de nuestro canal de YouTube a través del siguiente enlace:

Ver videos ejercicios de estiramiento y potenciación

Vigila si realizas suficiente actividad física semanal

Los niveles de actividad física recomendados por la OMS por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles en personas adultas, es de, al menos, 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien, 75 minutos de intensidad vigorosa.

Las sesiones deben ser de, al menos 10 minutos de duración.

Así mismo, se recomienda realizar dos veces o más por semana, actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

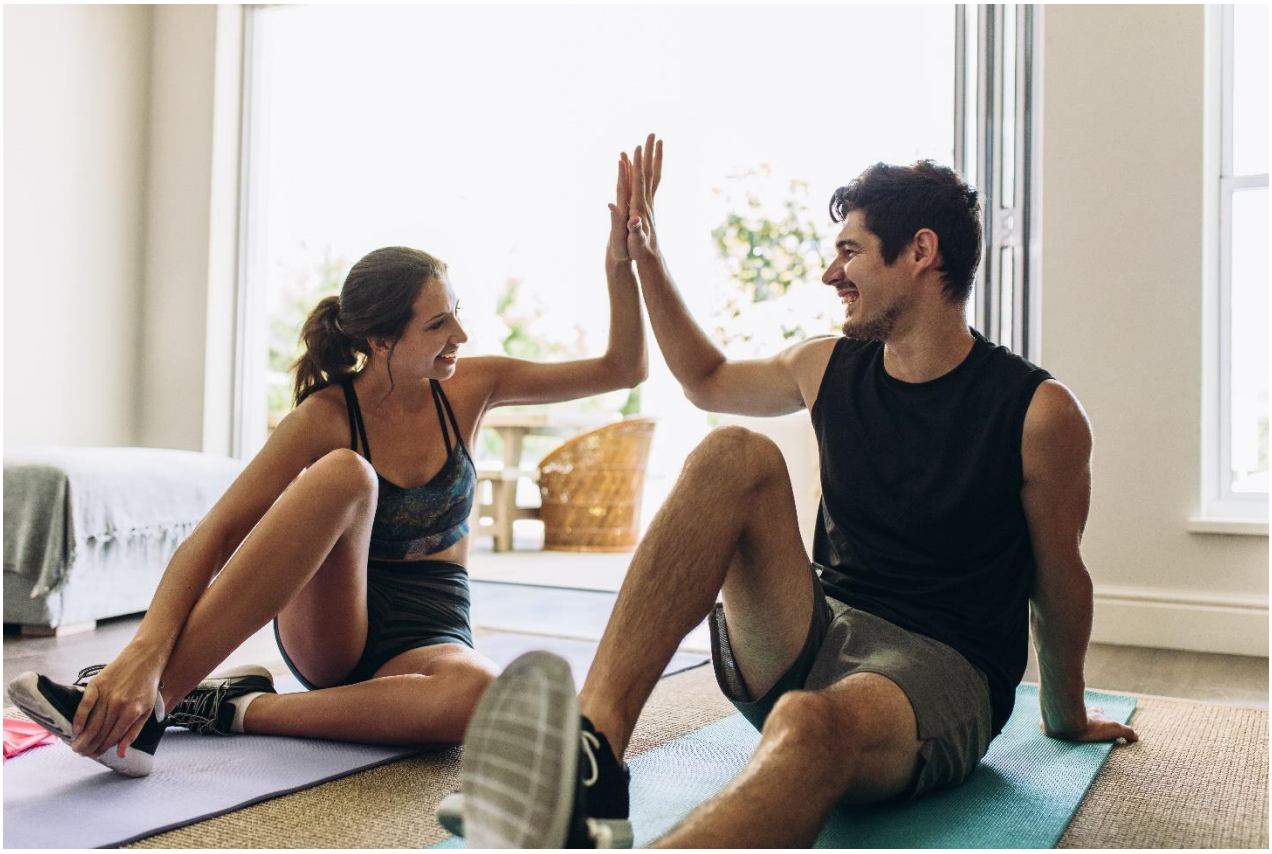
¡Vamos allá!

- Para realizar tu sesión de entrenamiento en casa, lo primero que debes hacer es elegir el sitio. Procura que la zona elegida esté bien ventilada.
- Retira muebles, alfombras y cualquier objeto con el que puedas golpearte o provocar una caída.
- Si tienes mascotas, déjalas fuera de tu espacio de entrenamiento durante la sesión. Tanto ellas como tú estaréis más seguros.
- Antes de empezar con el entrenamiento, asegúrate de equiparte adecuadamente. Elige ropa cómoda y transpirable.
- Recuerda que, aunque estés en casa, necesitarás utilizar un buen calzado si vas a realizar ejercicios de alto impacto para proteger tus articulaciones.
- Ten a mano todo el equipo que vayas a necesitar (esterilla, pesas, pelotas, toalla…) y por supuesto, no olvides mantenerte bien hidratado antes, durante y después de la sesión, así evitarás posibles calambres.
- Crea ambiente. Es un momento para ti, así que, dependiendo del tipo de sesión que quieras realizar, adapta la intensidad de la luz, la música, incluso los olores como incienso pueden ayudarte a encontrarte con tu cuerpo. Aprende a escucharlo.
- Existen numerosas propuestas de entrenamiento en internet, pero si decides hacer ejercicios por tu cuenta, planifica tu rutina diaria para que nunca te falten ninguna de estas fases:

    - ✓ **Fase de calentamiento.** Con estos ejercicios conseguirás que tu cuerpo se prepare para una práctica de mayor intensidad. Son fundamentales para evitar lesiones.

- ✓ **Fase de entrenamiento.** Aquí es cuando puedes darlo todo, en la medida en que tu salud te lo permita. Si no estás habituado al ejercicio físico, vale más empezar progresivamente para que te vayas acostumbrando al movimiento. Poco a poco conseguirás mejorar tu condición física. Es muy importante respetar tu cuerpo y no forzarlo.
- ✓ **Fase de vuelta a la calma.** Estos ejercicios te mantendrán en movimiento, pero permitirán que tu corazón se recupere del esfuerzo realizado en la fase anterior.
- ✓ **Fase de estiramientos.** Esta fase es la que consigue que tus músculos se recuperen. Es vital para conservar tus articulaciones sanas, por lo que nunca dejes de hacerla. Céntrate en estirar los músculos de las partes del cuerpo que hayas trabajado. Recuerda que debes estirar hasta sentir una ligera tensión, nunca dolor. Deberás mantener el estiramiento hasta que sientas que el músculo se relaja.

Tras la sesión de entrenamiento disfruta de una relajante ducha; es un momento único para apreciar los cambios que ha generado la sesión en tu cuerpo y tu mente. ¡Disfrútalo!



5. Cuida tu descanso

A mayor calidad del sueño, mayor calidad de vida. El sueño también es una conducta y es un proceso activo y complejo, necesario para mantener el correcto estado de salud física y mental. La necesidad de sueño varía con la edad, pero su calidad siempre es necesaria teniendo consecuencias directas en la salud y en el rendimiento laboral y social.

A continuación, te presentamos algunas sencillas pautas y recomendaciones para contribuir a regular tu reloj interno correctamente y facilitar un adecuado descanso:

- **Los horarios**. Al cerebro le gustan las cosas periódicas y predecibles, con lo que es importante que establezcas una hora determinada para irte a la cama y para levantarte. Ese horario no debería sufrir variaciones y preferiblemente coincidir en su mayor parte con horario de noche.
- **El entorno**. Cuanta menos luz haya en la habitación, mejor. Los colores de la estancia son importantes, siendo preferibles los tonos pastel en azul, verde, etc., que inducen a la calma. La habitación debe estar ventilada y fresca, manteniéndose en una temperatura aconsejable de entre 18-21º, limpia, ordenada y libre de ruidos.
- **Evitar distractores y minimizar la tecnología**. Evita trabajar en la misma habitación en la que duermes, y si no fuera posible, mantén diferenciadas las zonas de trabajo y de descanso, procurando no utilizar el ordenador o dispositivos electrónicos en la cama, ya que estos provocan activación cerebral y con ello, ponen en funcionamiento los mecanismos atencionales.

- **Alimentación y sueño**. No dormir no adelgaza. De hecho, está demostrado que produce más apetito. Evitar el alcohol y bebidas estimulantes te ayudará a conciliar y mantener mejor el sueño. Por otro lado, se deben evitar alimentos diuréticos (apio, cebolla, endivias, etc.) y es aconsejable evitar cenas copiosas ricas en grasas y picantes, moderando la ingesta de alimentos ricos en tirosina (como carnes rojas y embutidos).

- Ingerir alimentos ricos en triptófano, precursor de la famosa melatonina (hormona que regula el sueño-vigilia). Entre esos alimentos se encuentran el plátano, la piña, el aguacate, leche, huevos, etc.
- **Actividad física y sueño.** Mantener una actividad física regular contribuye a mejorar la calidad del sueño, facilitando el trabajo de las hormonas del crecimiento y contribuyendo a prevenir y recuperar antes las lesiones. Se debe tener en cuenta que un exceso de actividad física, así como realizar esta misma muy cerca de la hora de acostarte, puede funcionar como un estimulante y prolongar el estado de alerta, dificultando el sueño.
- **Posturas**. Es importante adoptar una adecuada postura a la hora de ir a dormir, aunque esta se difícil de controlar. Por ello y con el fin de evitar tensiones musculares innecesarias que dificulten la conciliación del sueño, deberás tener en cuenta:

  - ✓ Si duermes boca arriba, procura incorporar una toalla enrollada o pequeña almohada bajo las rodillas, de manera que provoques una pequeña flexión de las mismas y disminuyas con ello el exceso de curvatura en la zona lumbar.
  - ✓ En caso de dormir de lado, utiliza una almohada entre las piernas con ambas semiflexionadas.
  - ✓ Por último, si duermes boca abajo, puedes utilizar una almohada bajo las caderas, favoreciendo de este modo una mejor postura en tu zona lumbar.

Ver vídeo

RECUERDA

El trabajo a distancia es una opción para ayudar a prevenir el contagio por COVID-19 y para ayudarte a conciliar tu vida laboral y familiar. Ahora más que nunca, el trabajo forma parte de tu vida, pero también tienes una vida aparte.

Tu salud también depende de ti.

Depósito legal: en trámite