



Medidas Preventivas en salud para el trabajo en casa

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros S.A.



Colmena
Seguros



El autocuidado es fundamental en la prevención de riesgos, es la base sobre la cual cada persona adopta conductas seguras en los ambientes laborales, contribuyendo con su propio cuidado, más allá de las condiciones de trabajo existentes.

Al igual que cualquier empleo, realizar el trabajo en casa requiere medidas específicas para conservar tu buen estado. Sin embargo, exige más de tu parte para aplicar acciones de autocuidado, frente a las nuevas condiciones para realizar tus labores.

Conoce algunos de los principales peligros a los que estás expuesto al realizar trabajo en casa y las medidas de prevención que puedes adoptar:

Fatiga Visual

¿Qué Síntomas puedes sentir?

- ▶ Sensación de pesadez en los ojos.
- ▶ Picor.
- ▶ Necesidad de frotarse los ojos.
- ▶ Borrosidad de los caracteres del computador o del celular.
- ▶ Dolor de cabeza.
- ▶ Molestias en cuello y columna.

¿Sabes qué causan estos síntomas?

- ▶ Tiempo de utilización de los dispositivos electrónicos como el computador, tablets o celulares.
- ▶ El tamaño pequeño de la pantalla del computador.
- ▶ Visión alternada de la pantalla y documentos.
- ▶ Calidad de la imagen. Por ejemplo, cuando no se le pone el suficiente brillo a la pantalla.
- ▶ Estabilidad de la imagen. Caracteres o imágenes pixeladas.
- ▶ Generación de parpadeo.
- ▶ Ineficacia de pantallas antirreflejo.

¿Sabes qué medidas preventivas puedes aplicar como autocuidado?

- ▶ Busca una ubicación adecuada del sitio donde realizas tu trabajo, donde haya buena ventilación e iluminación del entorno.
- ▶ Realiza pausas activas visuales, aplicando períodos de descanso de la vista, cerrando los párpados de forma prolongada.



Fatiga Física

¿Qué Síntomas puedes sentir?

- ▶ Dolor en la parte posterior del cuello.
- ▶ Dolor en la parte media de la espalda.
- ▶ Dolor en la parte baja de la espalda.

¿Sabes qué causan estos síntomas?

- ▶ Inclínación excesiva de la cabeza. Por ejemplo, cuando no usas el computador portátil sobre una mesa sino en tus piernas.
- ▶ Inclínación del tronco hacia delante sin apoyo de la espalda en el respaldo, ni de los antebrazos en la mesa. Es decir, cuando no apoyas totalmente la espalda contra el espaldar de la silla.
- ▶ Manos o muñecas dobladas, en flexión mantenida por un tiempo prolongado. Por ejemplo, cuando el teclado se encuentra muy alto.
- ▶ Al estar sentado, optar por posturas inadecuadas (por usar silla muy alta o muy baja).
- ▶ Realizar una actividad constante que no permite descanso muscular. Por ejemplo, movimientos repetidos de las manos en el teclado o en el ratón.
- ▶ Mantener una postura en forma prolongada y estática.

¿Sabes qué medidas preventivas puedes aplicar como autocuidado?

- ▶ En tu casa, donde vayas a trabajar selecciona una mesa, una silla, un lugar con ventanas donde haya iluminación natural y/o de manera complementaria una lámpara, o bombillos suficientes que garanticen una buena iluminación.
- ▶ Buenas posturas al sentarse.
- ▶ Descansos regulares y ejercicios preventivos de cuello, muñecas, etc.
- ▶ Realiza pausas activas.





Sobrecarga Mental

¿Sabes por qué se produce?

- ▶ Se debe al prolongado esfuerzo intelectual o mental, llevado al límite de la capacidad personal.
- ▶ Influyen las exigencias del lugar de trabajo y las condiciones del entorno, en este caso tu casa.

¿Qué síntomas puedes sentir?

- ▶ Dolor de cabeza.
- ▶ Diarrea.
- ▶ Palpitaciones.
- ▶ Ansiedad.
- ▶ Irritabilidad.
- ▶ Depresión.
- ▶ Trastornos del sueño.
- ▶ Sensación de fatiga.
- ▶ Disminución del rendimiento.

¿Sabes qué medidas Preventivas puedes aplicar como autocuidado?

- ▶ Reorganiza el tiempo de trabajo. Incluye cada tres horas, algunas pausas breves durante la jornada de trabajo en casa.
- ▶ Ajusta la carga informativa a tu capacidad personal, así como la relación entre la atención necesaria y el tiempo que ésta se ha mantenido.

Sensación de Aislamiento

¿Sabes por qué se produce?

Se debe a la soledad de trabajar en un entorno individualizado, con poco o nulo contacto con compañeros y/o responsables.

¿Qué Síntomas puedes sentir?

- ▶ Conductas alteradas tanto en el aspecto socioafectivo como en el cognitivo.
- ▶ Alteración de la percepción del tiempo.
- ▶ Fatiga física y/o intelectual.
- ▶ Incertidumbre en la actuación (mayor probabilidad de tomar decisiones erróneas).

¿Sabes qué medidas Preventivas puedes aplicar como autocuidado?

- ▶ Establece de manera sistemática reuniones con compañeros y/o responsables de la empresa, vía on-line o por teléfono.



Tecnoestrés

¿Sabes por qué se produce?

El tecnoestrés es una manifestación de estrés provocado por la dependencia de la tecnología, o por un estado psicológico negativo ante su uso o perspectiva de uso futuro.

¿Qué Síntomas puedes sentir?

- ▶ Disminución del rendimiento.
- ▶ Problemas de sueño.
- ▶ Dolores de cabeza y musculares.
- ▶ Trastornos gastrointestinales.

¿Sabes qué medidas preventivas puedes aplicar como autocuidado?

- ▶ Aplica pautas concretas de uso de la tecnología
- ▶ Estable metas realistas de formación y de producción intelectual

