



Manual para el cuidado físico y mental durante **el teletrabajo**



A continuación, el área de Salud Ocupacional comparte algunas recomendaciones para que quienes se encuentran teletrabajando las apliquen y mejoren su estado de salud físico y mental.



Disciplina y hábitos: programa el despertador con el tiempo suficiente para arreglarte y desayunar, antes de empezar tu jornada laboral.



Mantener una alimentación saludable: incluye en tu dieta alimentos nutricionalmente fuertes como: frutas, verduras, granos, huevos, carnes magras y cereales de grano entero.



Desconexión: evita comer mientras trabajas. Mejor programa los horarios para tus comidas y en esos momentos desconéctate de los temas laborales. También puedes organizar espacios al finalizar tu jornada para compartir con tu familia o amigos.



Mantener una buena hidratación: toma agua siempre que sea necesario. También puedes consumir café o té al día para mantenerte activo. Evita bebidas azucaradas como refrescos o de tipo energético.

Crea un ambiente de trabajo óptimo:

garantiza un espacio de trabajo ordenado y limpio, exclusivo para desarrollar tus funciones y que te obligue a estar desconectado cuando culmines tu día.

Toma descansos: cada 90 minutos de trabajo, realiza pausas entre 10 y 15 minutos. De esta manera tu cerebro descansará y estarás listo para reactivarte. El descanso te ayuda a evitar la fatiga visual y el dolor de cabeza.



Fatiga visual: aplica la regla del 20/20/20, es decir, mirar hacia puntos que estén al menos 20 pulgadas lejos del monitor del computador por 20 segundos cada 20 minutos.



Medita: las técnicas de respiración consciente pueden ayudarte a calmar la ansiedad y el estrés, también a sentirte más relajado e integrado con el cuerpo.



Toma un poco de sol: recibe la luz del sol de 10 a 20 minutos al día. Este hábito fortalece tu sistema inmunológico, mejora el estado de ánimo y estimula la producción de vitamina D.



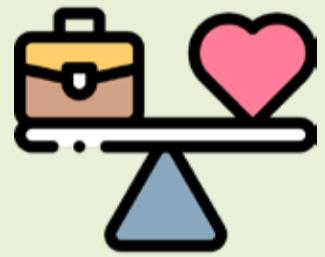
Descansa: duerme 8 horas al día. No dormir bien, puede hacerte sentir irritable, cansado y afectará tu memoria y desempeño laboral.



Respetar los horarios: suspende las actividades laborales al finalizar tu jornada. Así ayudarás a descansar a tu cuerpo y cerebro, además prevendrás el estrés y otros problemas de salud derivados del exceso de trabajo.



Vida social: comparte tiempo con tus amigos y seres queridos. La tecnología puede ayudarte a sentirte acompañado y a acortar distancias.



Balance laboral y personal: evita dejar que situaciones del trabajo afecten tu vida personal y viceversa. Organiza tus actividades laborales, familiares y sociales de tal manera que puedas realizarlas adecuadamente.

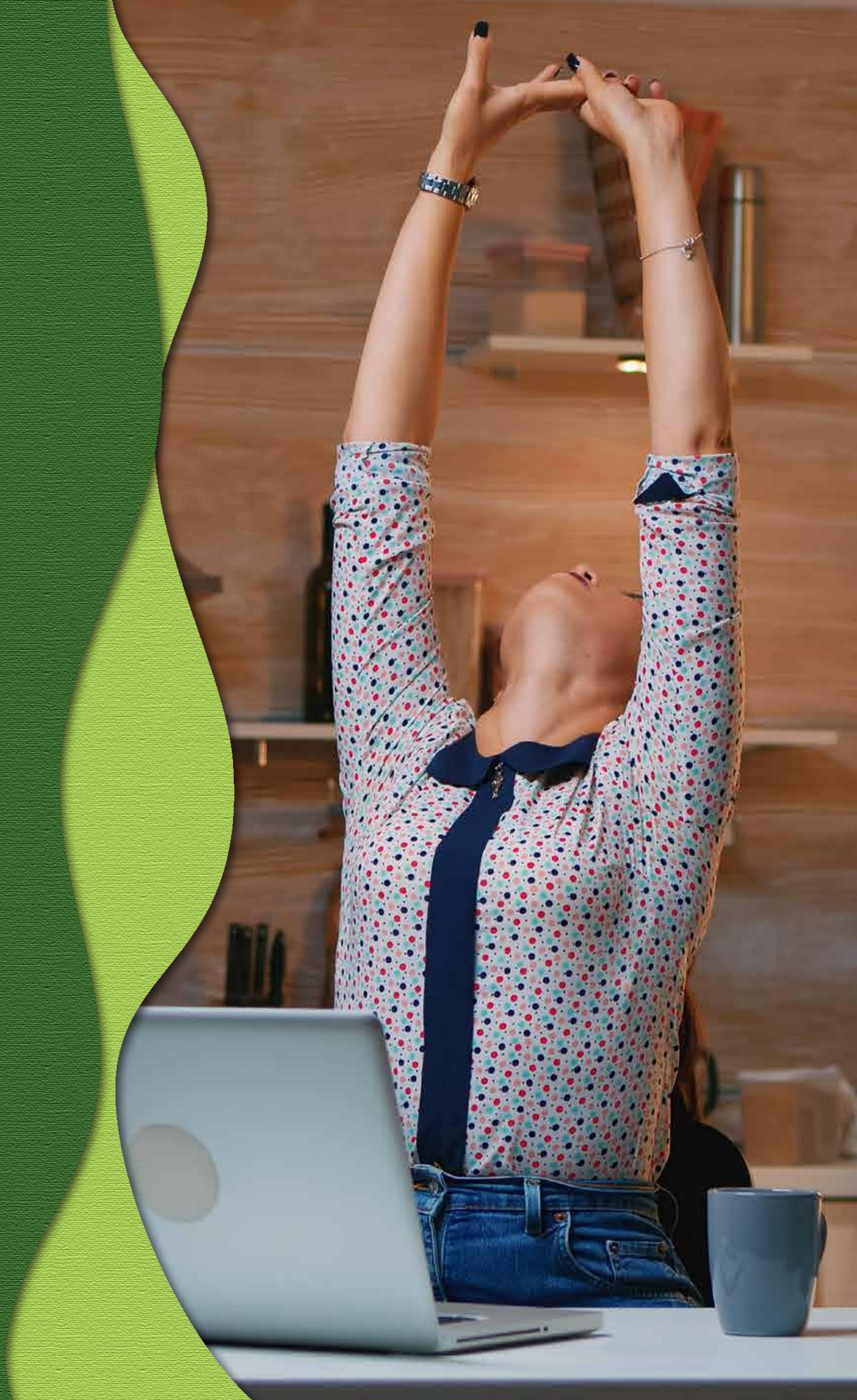


Busca ayuda cuando la necesites: aprende a conocer tus emociones, límites y reacciones. Cuando estés perdiendo el control busca ayuda de un profesional o en la entidad escribiendo a

salud.ocupacional@ambientebogota.gov.co

Pausas activas

Realizar pausas activas en medio de tu jornada laboral, te permitirá evitar el estrés físico o mental. A continuación encontrarás algunos ejercicios, recuerda que no debes realizarlos si tienes algún tipo de enfermedad articular en cuello, rodillas, muñecas, hombro, codo o cadera.



1. Cuello



Flexión: lleva la cabeza hacia adelante sin que el mentón toque el pecho.



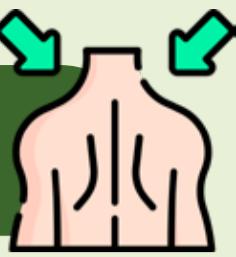
Extensión: lleva la cabeza hacia atrás sin tocar la espalda.



Rotación: gira lentamente la cabeza de lado a lado (como si se estuviera negando con la cabeza).



2. Hombros:



El hombro es la articulación del cuerpo humano con mayor movimiento.

Estira tu brazo derecho e izquierdo hacia arriba.



Estos tipos de movimientos permiten realizar diferentes ángulos de movimiento (acercando o alejando el mismo a la línea media del cuerpo).

3. Codo:



Flexión: lleva el codo hacia la línea media del cuerpo.



Extensión: lleva el codo hacia la línea más lejana del cuerpo.



Pronación: rota la palma de la mano hasta que quede mirando hacia el suelo.



Supinación: rota la palma de la mano hasta que quede mirando hacia arriba.



4. Muñecas:



Flexión: estira el brazo y lleva la mano hacia la línea media del cuerpo.



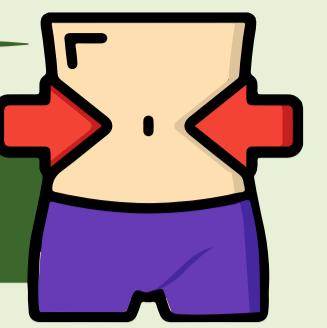
Extensión: estira el brazo y lleva la mano hacia la línea más lejana del cuerpo.



Abducción: estira el brazo y mueve las manos en las direcciones que muestra la imagen.



5. Cadera:



Flexión, extensión, aducción, abducción, rotación interna y rotación externa.

El tronco es una articulación que realiza diferentes rangos y tipos de movimientos (acercando o alejando el mismo a la línea media del cuerpo).



6. Rodillas:



Estando de pie eleva la rodilla hacia el frente, gírala hacia el lateral derecho y regresa de nuevo al suelo. Posteriormente realiza lo mismo con la pierna contraria.



A photograph of a person's hands typing on a black computer keyboard. The hands are dark-skinned. The background is slightly blurred, showing an indoor setting with warm lighting. A large, solid green graphic with a wavy, organic shape is overlaid on the bottom half of the image, covering the text area.

Recomendaciones



- Siéntate de manera recta en tu puesto de trabajo.



- Cuenta con una silla ergonómica que te permita tener una adecuada postura.



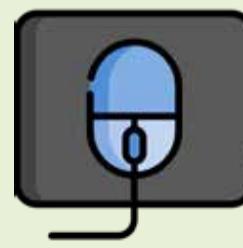
- Mantén la espalda recta y los hombros relajados, mientras trabajas.



- Ubica el monitor en el escritorio, dejando como longitud de distancia la medida de tu brazo.



- Ubica el teclado y el mouse a la altura de los codos, de tal manera que queden con una inclinación de 90 grados.



- Adecúa tu puesto de trabajo para tu mano dominante (izquierda o derecha).



- Asegúrate de que la superficie de trabajo está al nivel de los codos.



- Deja las herramientas de trabajo a tu alcance. Así evitarás girar el tronco o hacer estiramientos excesivos.



- Realizar pausas activas 3 veces al día.



- Realiza cotidianamente inspecciones de seguridad a las sillas y puestos de trabajo.



- Cambia periódicamente tu postura o levántate de la silla para hacer las pausas activas.



- Asiste a las capacitaciones y jornadas informativas que realiza la entidad sobre la prevención del dolor de espalda.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

