



Puedes descargar todos los materiales, [aquí](#)

La Organización Colegial de Enfermería y los enfermeros del trabajo dan las pautas para evitar los principales riesgos del teletrabajo

- **La Organización Colegial de Enfermería y la Asociación de Especialistas de Enfermería del Trabajo elaboran una infografía y un vídeo animado con las principales pautas a seguir para trabajar desde casa y prevenir los riesgos relacionados con el teletrabajo: la fatiga visual, los trastornos musculoesqueléticos o la fatiga mental por tecno-estrés e hiperconectividad.**
- **Se ofrecen una serie de recomendaciones a la hora de ubicar nuestro espacio de trabajo: que esté en una zona independiente a ser posible, cómo colocar la mesa, el ordenador, cómo sentarse o los ejercicios a realizar tanto para evitar la fatiga visual como para relajar las cervicales.**
- **Establecer una rutina similar a la que desarrollamos en nuestro trabajo en la oficina, horarios, pausas, descansos, reuniones... y desconectar al terminar nuestra jornada laboral, son otras de las pautas a seguir.**

Madrid, 30 de marzo de 2020.- Con el cierre de todas las actividades económicas no esenciales, la opción del teletrabajo se ha convertido en la única viable para todos aquellos sectores que trabajan en oficinas. Una modalidad de trabajo que, aunque tiene evidentes ventajas, especialmente en circunstancias como la actual pandemia de coronavirus, no está exenta de riesgos. Por este motivo, la Organización Colegial de Enfermería, en colaboración con la Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo, ha elaborado una infografía y un vídeo animado con las principales pautas a seguir para trabajar desde casa y prevenir así prevenir los riesgos relacionados con el teletrabajo: la fatiga visual, los trastornos músculoesqueléticos o la fatiga mental por tecno-estrés e hiperconectividad.



Tal y como explica Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería, “es importante establecer rutinas en el teletrabajo para evitar tanto la hiperconectividad laboral como el retraso de las tareas pendientes. Por ello, en colaboración con quienes más saben de los problemas que puede ocasionar el teletrabajo, los especialistas en Enfermería del Trabajo, hemos elaborado las principales pautas a seguir”. No en vano, como explica Ana Guerra, presidenta de la Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo de Castilla y León, “la enfermería del trabajo tiene a su cargo la salud de la población trabajadora a la que presta sus cuidados: en el ámbito sanitario, en las empresas o en los servicios de prevención ajenos. Nosotros cuidamos de los trabajadores, nuestros esfuerzos se centran en proteger su salud, en todos los aspectos, y esta pandemia no sólo es un reto a nivel de salud pública, sino también para la salud laboral”.

Rutinas

Así, una de las principales recomendaciones que se dan es la de “establecer una rutina similar a la que desarrollamos en nuestro trabajo en la oficina, horarios, pausas, descansos, reuniones, etc. Pero también hay que tener en cuenta que no estamos de vacaciones, es decir, que estamos trabajando y tenemos que hacerlo de la misma manera que lo hacemos presencialmente”, subraya Alicia Chanca, presidenta de la Asociación Madrileña de Enfermería del Trabajo (AMET) y vicepresidenta de la Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo (AET). Así, lo más conveniente es prepararnos para trabajar igual que si estuviéramos en la oficina, con las mismas acciones que haríamos si tuviéramos que salir de casa.

La excepción a esta regla serían los trabajadores con hijos, especialmente si son pequeños. En este caso, hacer un horario similar al del trabajo puede llegar a ser contraproducente. Por ello, se aconseja aprovechar cuando están dormidos, bien a primera hora de la mañana o última de la noche o, en su caso, la siesta; sin olvidar que el propio trabajador también debe descansar.

Riesgos a evitar

“Es difícil que en casa tengamos todos los equipos ergonómicos de los que disponemos en la oficina: ordenador, pantallas antirreflejantes, reposapiés, espacio suficiente, iluminación, mesa y silla ergonómica, etc”, destaca la vicepresidenta de la AET. Por ello, y para evitar trastornos musculoesqueléticos derivados de las malas posturas, también se ofrecen una serie de recomendaciones a la hora de ubicar nuestro espacio de trabajo: que esté en una zona independiente a ser posible, cómo colocar la mesa, el ordenador, cómo sentarse o los ejercicios a realizar tanto para evitar la fatiga visual como para relajar las cervicales.

También es importante, señalan los expertos, evitar los riesgos psicosociales derivados del aislamiento social. “El no tener contacto con compañeros, jefes o colaboradores, o que este contacto sea escaso impiden al trabajador la comunicación con el entorno de trabajo, además de reducir la posibilidad de incorporación a otros proyectos, desarrollo profesional, retroalimentación



positiva, etc. Además, la exigencia de tareas domésticas o de cuidado de menores aumentan también la sensación de no poder cumplir satisfactoriamente con todas las tareas”, señala Alicia Chanca.

De ahí que mantener, en la medida de lo posible, el contacto con los compañeros también sea importante. “Si a media mañana tomabas un café con los compañeros de forma distendida es bueno mantenerlo y despejar la mente unos minutos. Estamos trabajando, sí, pero también es necesaria la desconexión laboral porque la hiperconectividad y el tecno-estrés, a medio-largo plazo, pueden ser muy perjudiciales para nuestra salud, tanto física como psicológica”.

Al fin y al cabo, como subraya el presidente del Consejo General de Enfermería, “todo se reduce a mantener unas rutinas, para disminuir los factores de riesgo. Y para evitar estos riesgos, es necesario establecer unas rutinas, tanto en el emplazamiento del lugar de trabajo (espacio, iluminación...), organización y comunicación con compañeros. Y al final de la jornada laboral, desconectar y disfrutar de la familia”, señala Pérez Raya.

Estos consejos enfermeros se suman a los ya lanzados por la Organización Colegial durante estos últimos días, en los que se han expuesto de manera clara y muy visual temas como el lavado de manos, la convivencia junto a un sospechoso o diagnosticado por COVID-19, la desinfección de las habitaciones, los datos clave para prevenir la enfermedad, o las pautas a seguir para una alimentación saludable y el necesario ejercicio físico, aunque sea sin salir de casa.