



RECOMENDACIONES MANEJO DE VDTs EN CASA

CANAL CAPITAL NIT

830012587-4 BOGOTA

2020

INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta la situación que vive el país por la pandemia de la COVID-19, las empresas han adoptado medidas con base a los lineamientos dados por el Ministerio de Salud y Ministerio de Trabajo, en las cuales el trabajo en casa constituye una estrategia clave para el desarrollo de las actividades de los colaboradores.

En esta situación especial, las organizaciones tienen presente las responsabilidades sobre la protección de la seguridad y salud de sus trabajadores y es por esto que las acciones de intervención van encaminadas a generar recomendaciones que ayuden a minimizar la posible aparición de desórdenes musculoesqueléticos como consecuencia de la adaptación incorrecta de un puesto. Por lo anterior la aplicación de la ergonomía en casa reporta beneficios a los trabajadores, lográndose efectos positivos a nivel de la salud.

A través de las recomendaciones se busca sensibilizar a los funcionarios sobre la importancia de verificar que los espacios asignados para el trabajo proporcionen un ambiente adecuado y que los componentes del video terminal estén ubicados correctamente, teniendo en cuenta los elementos con los cuales se cuenta en la casa.

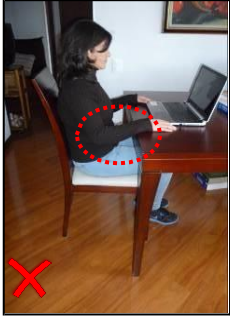
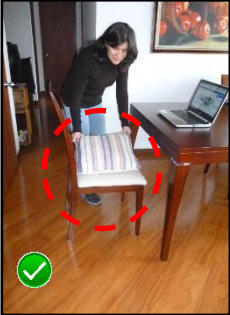



Lo anterior está enmarcado dentro del programa de prevención de desórdenes musculoesqueléticos para la organización y su compromiso con el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo.


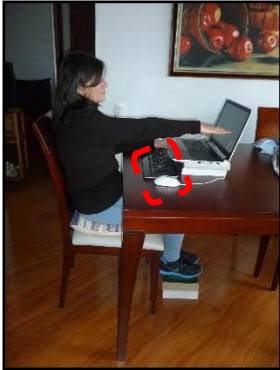
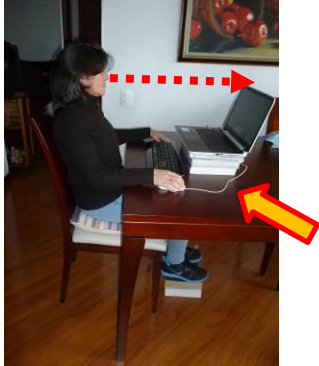
1. ALCANCE


Todos los colaboradores que manejan Video terminal, expuestos a peligro biomecánico dentro de la organización y que se encuentran realizando trabajo en casa.

2. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD



RECOMENDACIONES PARA MANEJO DE VDTs (video terminales) EN CASA, que deben tener presente los colaboradores durante la realización de trabajo remoto:


Recomendación	REGISTRO FOTOGRAFICO	ACCION
<p>1</p>	    	<p>Desarrolle sus actividades en una superficie de trabajo que admita colocar el equipo portátil, con una silla que permita el apoyo de la espalda.</p> <p>Acerque la silla al interior de la mesa, manteniendo la espalda recta y verifique que los brazos y antebrazos formen una L y que las caderas y rodillas queden en ángulo recto, con los pies soportados por completo sobre el suelo.</p> <p>En caso de no cumplir con lo anterior: Ajuste la altura de su asiento, colocando un cojín en la base de la silla.</p> <p>Si las caderas – rodillas no logran los ángulos de confort (90 grados) y los pies no quedan apoyados sobre la superficie del suelo, busque un soporte que sea plano por ejemplo un directorio de páginas amarillas - una caja - un libro etc.... para brindar apoyo.</p> <p>Con los ajustes realizados vas a lograr una buena postura y evitar alteraciones osteomusculares.</p> <p>Recuerde “Acerque la silla a la mesa de trabajo y apoye todo el tiempo la espalda en el respaldar de esta.”</p>

Recomendación	REGISTRO FOTOGRAFICO	ACCION
2		<p>Ubique el portátil en forma correcta</p> <p>Sitúese frente al portátil dejando un espacio de 15 cms del borde anterior de la mesa al teclado del equipo, para apoyar el tercio anterior del antebrazo.</p> <p>Si cuenta con mouse externo, ubíquelo en forma paralela al teclado del equipo portátil.</p> <p>Movilice el mouse realizando movimientos desde el codo sin apoyar la muñeca sobre la mesa.</p>
3	 	<p>Si cuenta con accesorios externos (teclado y mouse), ubíquelos en forma correcta y ajuste la altura y distancia de la pantalla</p> <p>Coloque el teclado frente a Ud., de manera que no esté justo al borde anterior de la mesa: debe quedar como mínimo entre 10 a 15 cm. para apoyar el tercio anterior del antebrazo; sus hombros deben quedar relajados.</p> <p>Sitúe el mouse paralelo al teclado.</p> <p>La pantalla se debe situar a la distancia de su brazo extendido (equivalente entre 45 y 70cms).</p> <p>Coloque un soporte plano debajo del equipo (libros, cajas...) buscando que la línea visual coincida con el borde superior de la pantalla.</p>

Recomendación	REGISTRO FOTOGRAFICO	ACCION
<p style="text-align: center; font-size: 2em;">4</p>	 <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">Imagen tomada de internet</p>	<p style="text-align: center; color: #00AEEF; font-weight: bold;">Si cuenta con equipo de escritorio, tenga presente adoptar posturas correctas:</p> <p>Acerque la silla al interior de la superficie de trabajo</p> <p>Mantenga la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla.</p> <p>Verifique que el brazo forme un ángulo recto con el antebrazo.</p> <p>Apoye el tercio anterior del antebrazo sobre la mesa.</p> <p>Ubique teclado y mouse en forma paralela.</p> <p>La línea visual debe coincidir con el borde superior de la pantalla; si no se cumple esta condición coloque un soporte plano debajo de la pantalla.</p> <p>Si no alcanza el suelo con los pies, coloque un soporte.</p>

COMPORTAMIENTOS A REVISAR

✘ COMPORTAMIENTO INCORRECTO	✔ COMPORTAMIENTO CORRECTO
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Separar la espalda del respaldar de la silla. No hacer uso de soporte para apoyar los pies.</p> <p style="color: blue;">“Dolor de espalda, alteraciones circulatorias”</p>	<p>Apoyar la espalda todo el tiempo en el respaldar de la silla, contrayendo el abdomen. Colocar los pies sobre el soporte que cumple la función del apoyapiés.</p>
<div style="text-align: center;">  <p>Cruzar los pies.</p>  <p>Cruzar las piernas</p> </div> <p style="color: blue;">“Alteraciones circulatorias a nivel de miembros inferiores”</p>	<p>Apoyar los pies totalmente sobre el soporte que se colocó en el piso (apoyapiés) teniendo en cuenta que las rodillas no deben pasar la punta de los pies.</p>

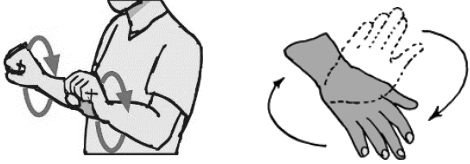
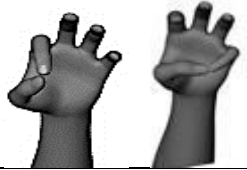
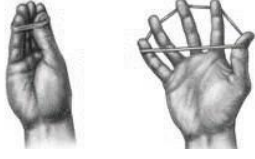
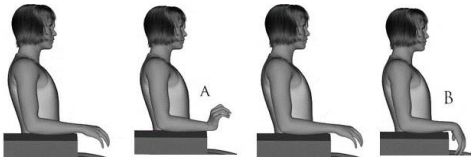
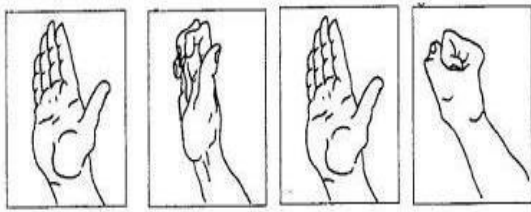
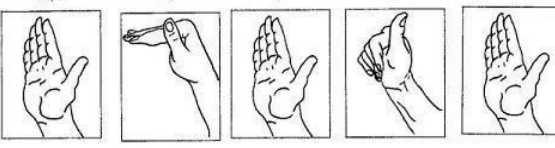
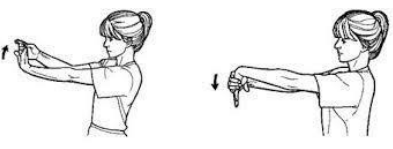
✘ COMPORTAMIENTO INCORRECTO	✔ COMPORTAMIENTO CORRECTO
<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Trabajar en la alcoba.</p> <p style="color: blue;">“Dolor en el cuello, la espalda, las manos... Alteraciones circulatorias a nivel de miembros inferiores, fatiga visual”</p>	<p style="text-align: center;">Ubicar equipo portátil sobre la superficie de una mesa.</p>

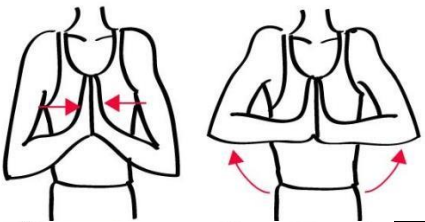
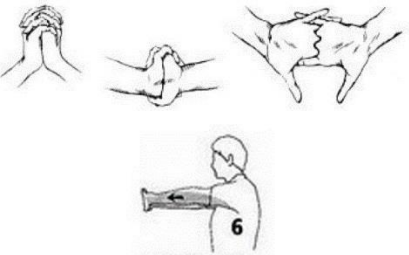

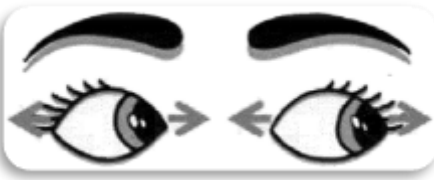
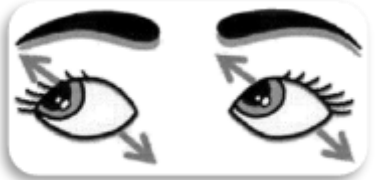


RECORDAR...

- ✚ Organice un espacio de trabajo que tenga buena iluminación; si es natural mucho mejor. Verifique que cuente con una ventilación adecuada.
- ✚ Antes de iniciar las actividades en el equipo de cómputo, limpia las superficies con desinfectante.
- ✚ Levántate cada dos horas y cambia de postura.
- ✚ Realiza pausas activas y visuales cada dos horas durante 5 minutos.
- ✚ No olvides ingresar al link de la ARL para realizar las pausas activas: <https://pausasactivas.arlsegurosbolivar.com/#/login>
- ✚ Y no olvides: **¡Lávate las manos cada dos horas!**

ANEXO 1. GUIA PAUSAS ACTIVAS EN CASA

Estos ejercicios son importantes realizarlos antes, durante y al finalizar la jornada laboral en casa.

#	Imagen	Cómo se ejecuta	# veces
1		Realice movimientos circulares con sus manos 15 veces con cada una y luego movimientos hacia los lados de la siguiente forma lado izquierdo – centro – lado derecho	4 con cada mano
2		Toque con su pulgar cada uno de sus dedos	4 con cada mano
3		Tome una banda elástica (caucho), coloque su mano dentro de este, abra y cierre suavemente realice 15 repeticiones	4 con cada mano
4		Sentado con su antebrazo apoyado en la mesa dejando solo la mano por fuera de esta, lleve su mano hacia arriba lo que más pueda cuente hasta 15 segundos manteniendo la posición y luego hacia abajo.	4 con cada mano
5		Con su mano extendida flexione la parte final de sus dedos excepto el pulgar que está pegado al dedo índice y mantenga 15 segundos, luego extiéndala suavemente y mantenga 10 segundos y cierre su mano en puño y mantenga 15 segundos y abra suavemente.	4 con cada mano
6		Con su mano extendida, forme una “L” con sus dedos excepto el pulgar (que debe estar pegado al índice), mantenga 15 segundos y extienda nuevamente. Luego con sus dedos toque la parte final de la palma (el pulgar debe permanecer extendido al lado del índice), mantenga 15 segundos y luego extienda suavemente.	4 con cada mano
7		Ubique su brazo derecho a la altura del hombro con codo extendido, con su mano izquierda ejerza fuerza hacia usted (incluyendo el pulgar) y mantenga 15 segundos, vuelva a la posición inicial y ahora llévela hacia abajo y mantenga. Luego cambie de mano.	4 con cada mano

#	Imagen	Cómo se ejecuta	# veces
8		Una las palmas frente al pecho y lleve sus codos hacia arriba y sus manos hacia abajo sin separar sus palmas hasta donde más tolere y mantenga hasta 15 segundos.	4
9		Entrelace sus manos, gírelas hacia afuera y estire sus codos mantenga la posición 15 segundos, luego gire suavemente a la derecha como si fuera un timón y mantenga, vuelva al centro y luego a la izquierda y mantenga 15 segundos.	4
10		Lleve los ojos hacia arriba y hacia abajo	5
11		Lleve los ojos hacia la derecha y luego hacia la izquierda; cuando finalice cada lado parpadee.	5
12		Lleve los ojos hacia arriba a la derecha y luego hacia abajo a la izquierda; posteriormente arriba a la izquierda y abajo a la derecha; cuando finalice cada lado parpadee.	5
13		Dibuje con la mirada 3 círculos grandes hacia la derecha y 3 hacia la izquierda, descanse un momento y parpadee.	5 repeticiones
14		Tome un lápiz en la mano y muévelo tanto como usted pueda aproximarse a 20 cm. Concéntrese en este lápiz durante unos segundos y luego centre su visión en un objeto distante durante unos segundos. Ahora de nuevo vuelva a centrarse en el objeto cerca de un lápiz.	4 a 5 veces al día