ILUSTRE COLEGIO OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTAS
REGIÓN DE MURCIA

Guía de buenas prácticas para el **teletrabajo**

Una guía práctica del
Ilustre Colegio Oficial
de Fisioterapeutas
de la Región de Murcia

#CofirmTeCuida

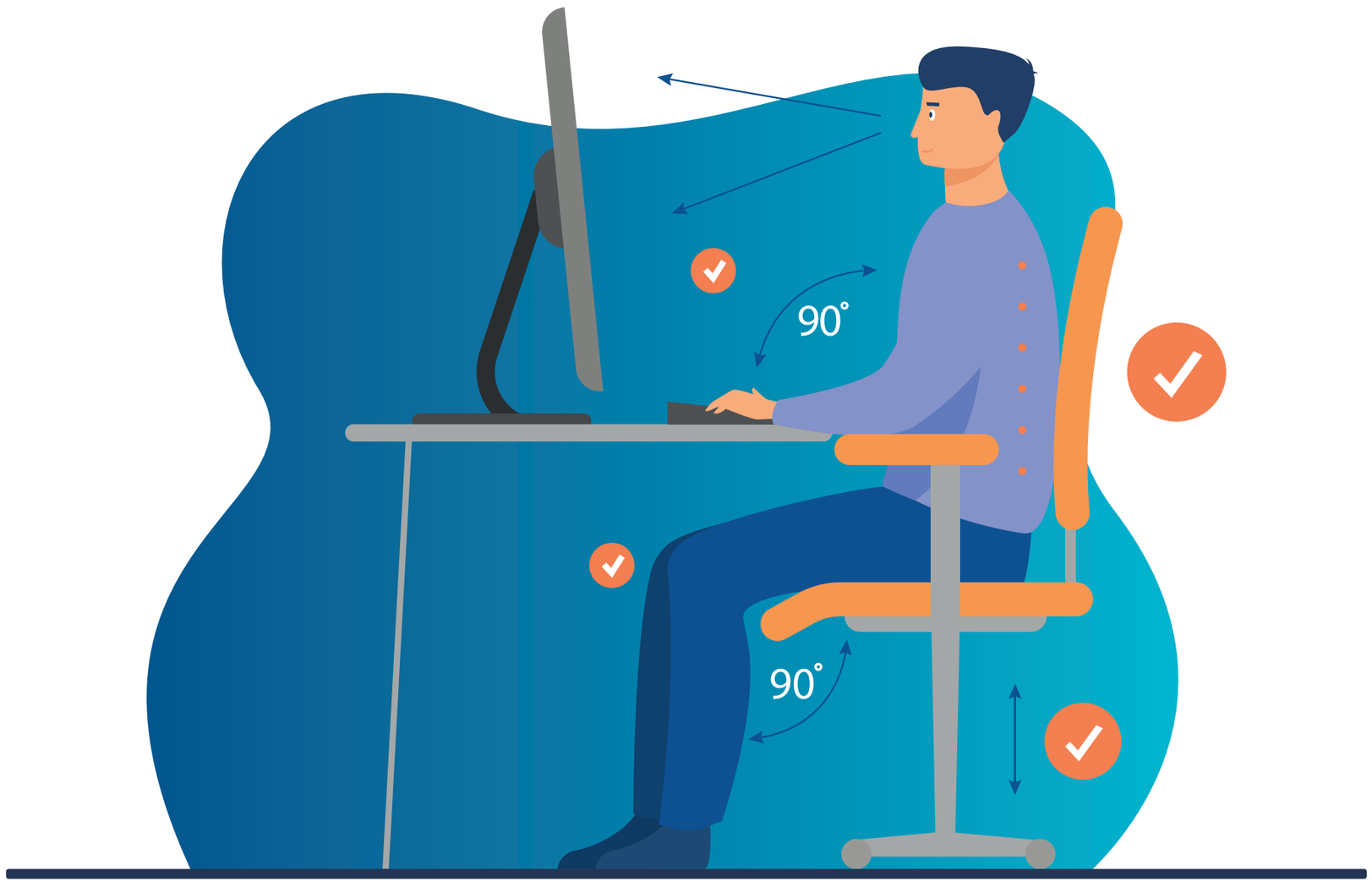
Introducción

El **confinamiento** debido a la pandemia por coronavirus nos llevó a muchos de nosotros a **trabajar desde nuestra propia casa**, pasando así **muchas horas** delante del **ordenador**, muchas veces en **posturas** que **no son** las más **beneficiosas** para nosotros.

Es evidente que **mantener una misma postura** durante demasiado tiempo puede ser **perjudicial** para la **circulación** y en general para la **salud**.

Para intentar solucionar este problema, le invitamos a seguir las **recomendaciones** que le ofrecemos a continuación.

Cuide su postura



Acerque la silla a la mesa y, si puede, ajústela hasta que la **mesa** quede a la **altura** de los **codos**.

Si no **apoya los pies** en el **suelo**, utilice un reposapiés (puede usar carpetas o cajas de zapatos).

Mantenga el **apoyo lumbar**, regulando el respaldo. Si no es regulable, utilice un cojín.

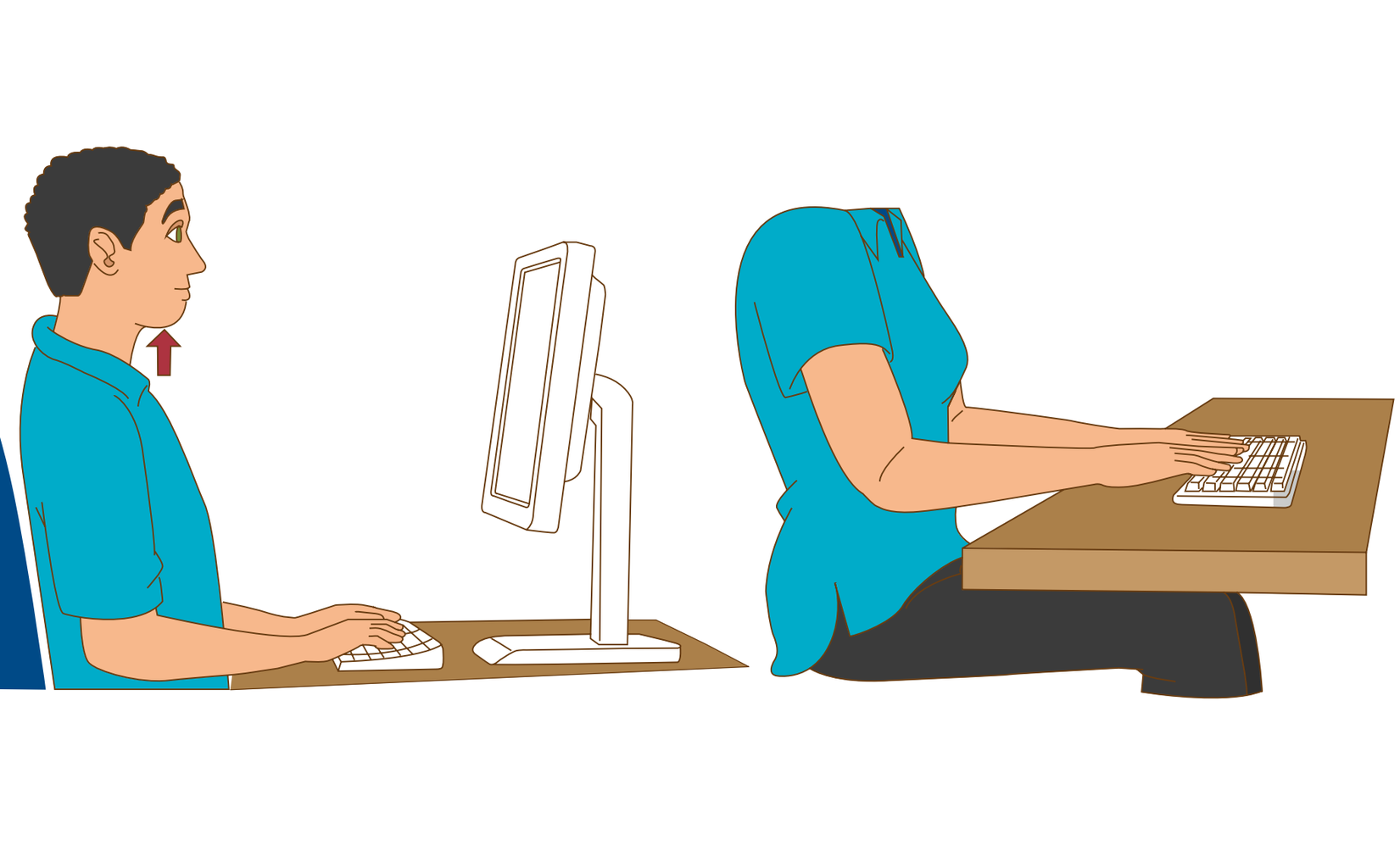
Siéntese ocupando la **mayor parte** del **asiento** y sitúese **frontalmente** a la **pantalla** y teclado.

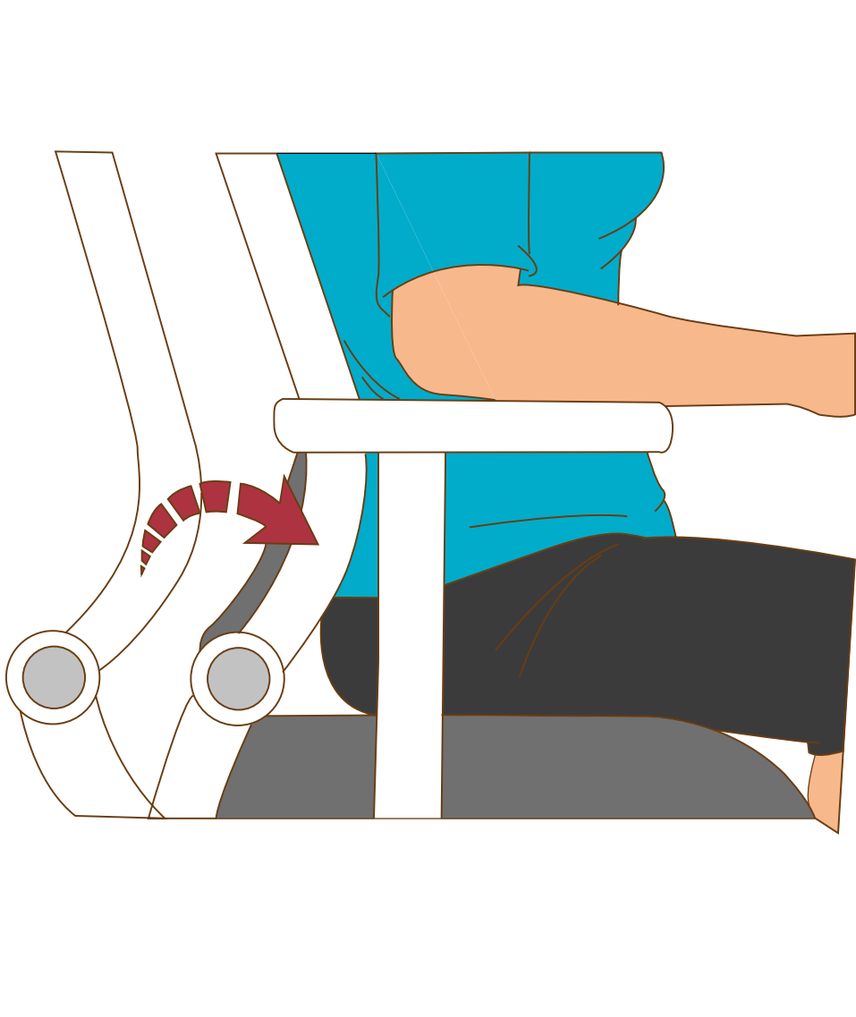
Mantenga el **tronco erguido**, y la **columna recta**, apoyando la **espalda** sobre el **respaldo**.

Apoye los **brazos**, formando un **ángulo recto** entre brazo y antebrazo.

Coloque el **teclado a unos 10 a 15 cm** del **borde de la mesa** para poder apoyar las muñecas.

Sitúe la **pantalla** con su **borde superior** a la **altura** de los **ojos** (puede utilizar un paquete de folios y un teclado independiente en caso de usar portátil) y a una **distancia mínima** de **55 cm**.





También con cada dispositivo

Ordenador portátil

Si utiliza este tipo de ordenador, es recomendable conectarlo a un **teclado, pantalla y ratón independientes.** De este modo, se puede adaptar mejor la disposición del equipo a la **ergonomía** del usuario. De no tener pantalla independiente, puede utilizar un **teclado** y elevar la **altura de la pantalla del portátil** para trabajos continuados.

Tablets

Conviene apoyarlas sobre una mesa para evitar una **flexión excesiva del cuello** (como ocurre si se tiene sobre las piernas) o una **tensión del cuello mantenida** (en caso de mantenerla en tensión con los brazos estirados). Existen soluciones interesantes como **atriles o fundas** que posibilitan mantener la tablet apoyada sobre la mesa, formando un ángulo adecuado para su correcta visión.

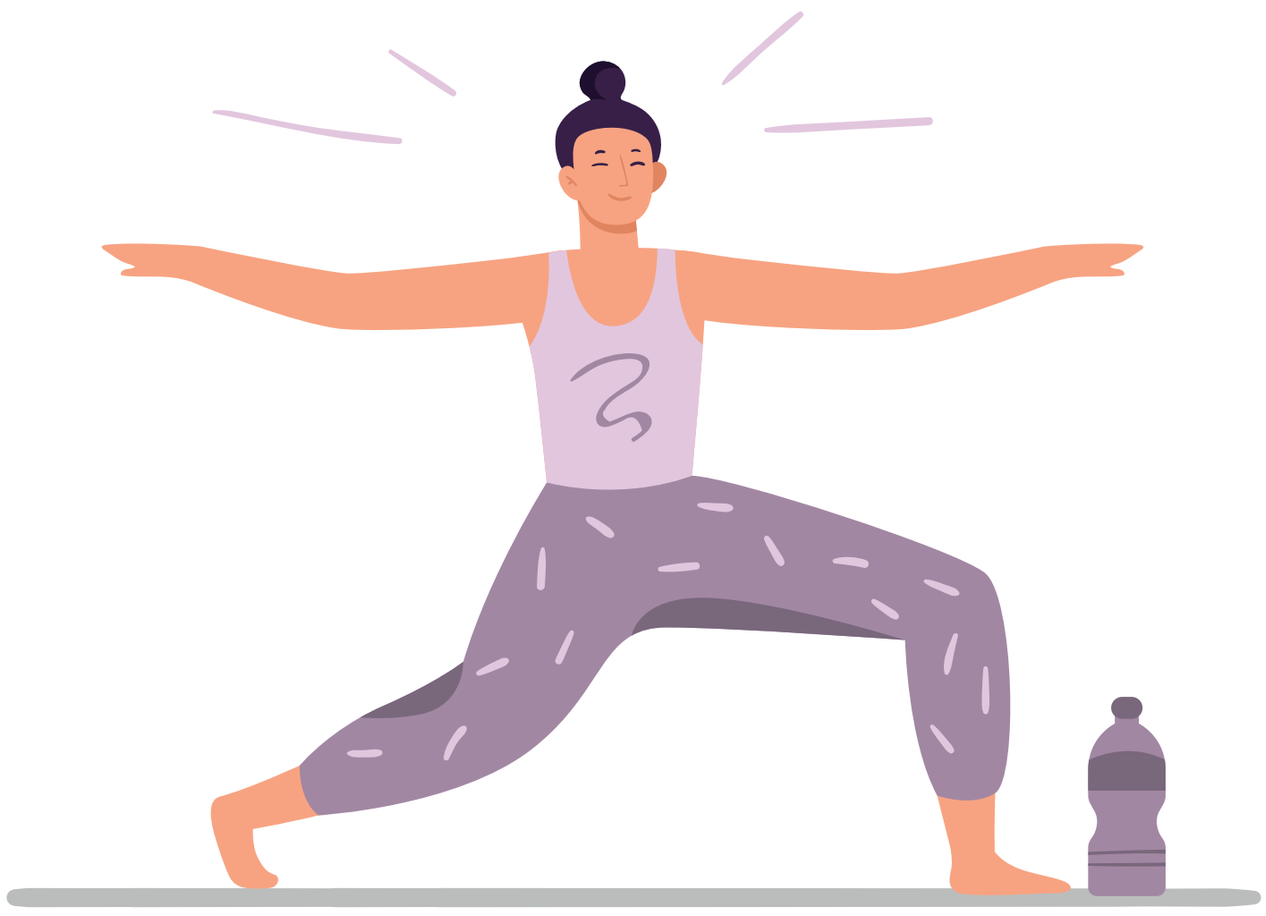
Smartphones

Para utilizar de manera continuada el móvil, debe mantenerse la **espalda recta y apoyada**. Cuando hable con el móvil, evite sujetarlo con el hombro y la cara girando el cuello. Esta **flexión lateral del cuello** puede generar daños y dolores cervicales. Cuando utilice el smartphone para comunicarse mediante mensajes o realizar consultas en Internet, sitúelo algo por debajo de la **altura de los ojos y a 30 cm del pecho** aproximadamente. Mantenga las muñecas y el cuello rectos, y los hombros relajados.

Consejos básicos para teletrabajar

Manténgase activo

Tanto en el trabajo, como en el tiempo libre. 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, que es fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.



¡Muévase!

Organice su jornada laboral y **establezca pequeñas pausas** cada 45-55 minutos donde descansar de manera activa, una buena opción es **realizando los ejercicios de movilidad articular que le proponemos a continuación**. Al finalizar la jornada realice estiramientos para prevenir lesiones.

Recuerde la importancia de no caer en el **sedentarismo**.

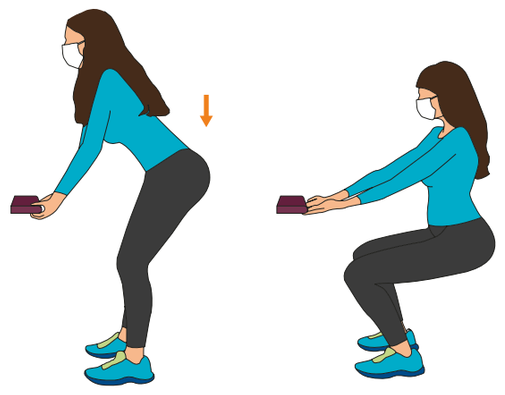
¡Actívese!

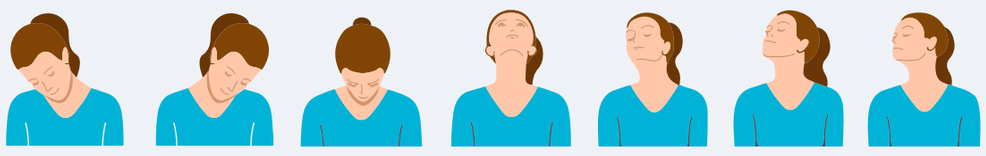
Movilidad articular

Las posturas mantenidas durante mucho tiempo pueden generar problemas músculo-esqueléticos. Realizando estos ejercicios recomendados a continuación, podemos ayudar a nuestro cuerpo a **continuar con nuestra jornada laboral de teletrabajo sin provocar lesiones**.

Deje **caer la cabeza** y luego **flexione** la **columna** lentamente hacia **delante**. **Suba despacio** apoyando **vértebra a vértebra** en la pared y finalmente la cabeza. Trate de apoyar la zona **lumbar** por completo contra la **pared contrayendo** el abdomen y los glúteos.

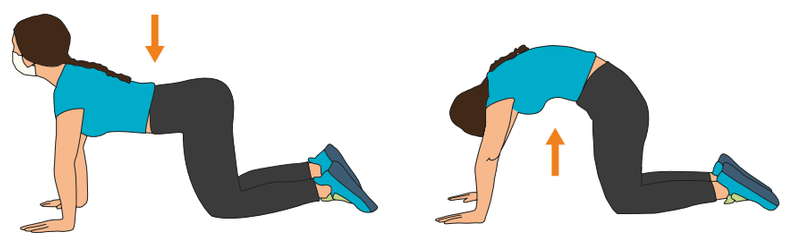
Póngase unos **segundos** en **cuclillas**, agarrado a un **soporte**. Procure **no levantar** los **talones**.

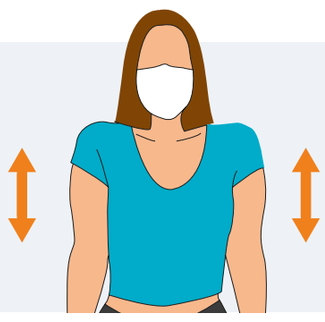




Movilice suavemente el **cuello** en **todas direcciones**; gire hacia los lados, baje la barbilla al pecho y también hacia cada axila, **manteniendo unos segundos** cada posición.

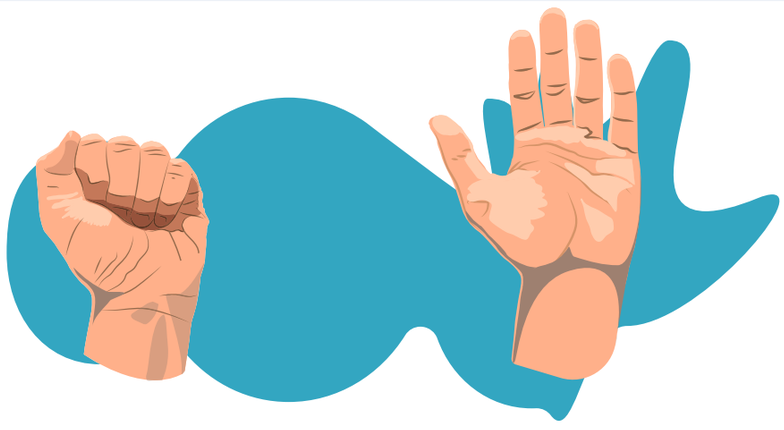
En **cuadrupedia**; arquee la espalda, meta el ombligo y lleve las caderas hacia delante. Meta la barbilla hacia el pecho e inhale. A continuación **mire hacia delante**, exhale, apriete los omóplatos y relaje su estómago/espalda mientras lo hace.





Dibuje **círculos** amplios con los **hombros** lentamente con los **brazos relajados**.

Cierre sus manos lo más fuerte que pueda **y luego ábralas** por completo.

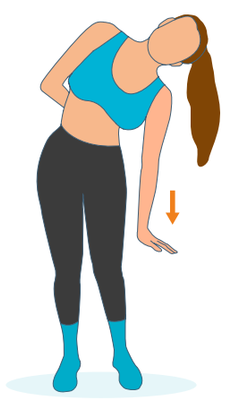


Mueva las manos **flexionando las muñecas** hacia arriba. A continuación **extienda las muñecas hacia abajo**, y vuelva a la posición neutra.

¡Actívese!

Estiramientos

1



Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, **baje el hombro hacia el suelo** permitiendo el estiramiento de hombro y antebrazo.

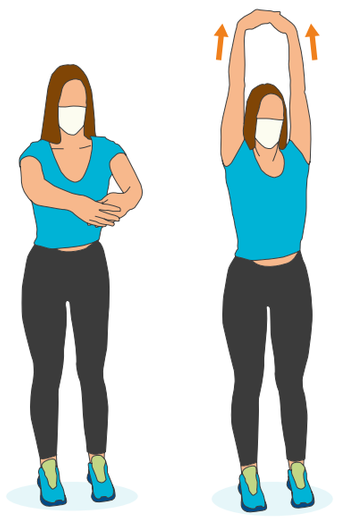
2

Incline la cabeza hacia el hombro derecho y rote la cabeza hacia ese hombro, por último, **descienda el hombro** para sentir mayor tirantez. Con la mano derecha, coja la cabeza y estire de manera delicada en esa misma dirección.

3

Eleve los **brazos estirados** por encima de la cabeza empujando con las manos en dirección al techo.

4

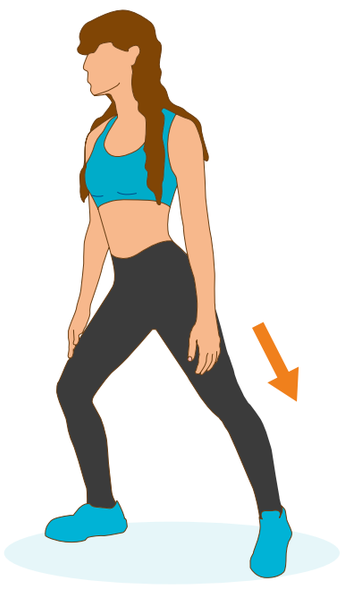


Entrelace los dedos de las manos y estire los brazos hacia delante. Repita estirando **por encima de la cabeza**.

5

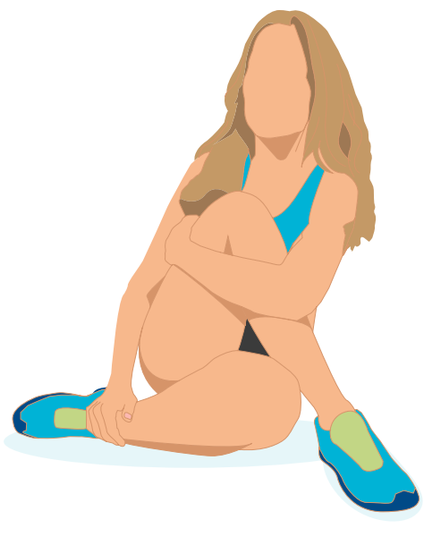
De pie y apoyado en una silla, **levante la pierna hacia atrás**, ayudándose de la mano, repita el ejercicio con la otra pierna.

6



Adelante una pierna, flexione la rodilla e **inclínese hacia delante**, hasta que sienta tensión en la parte posterior de la pierna. Repita con la otra pierna.

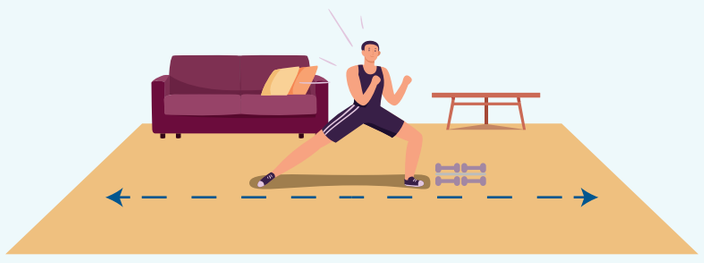
7



Sentado en el suelo con las piernas estiradas, **cruce una pierna sobre la otra** e intente dirigir la rodilla al hombro contrario ayudándose del brazo, y sin olvidar mantener la **espalda recta** durante el ejercicio.

Recomendaciones
para realizar los estiramientos

1



Busque un lugar **espacioso** y **bien ventilado**.

2

Retire muebles, **alfombras** y cualquier **objeto** con el que pueda **golpearse** o **provocar** una **caída**.

3

Use **ropa cómoda**.

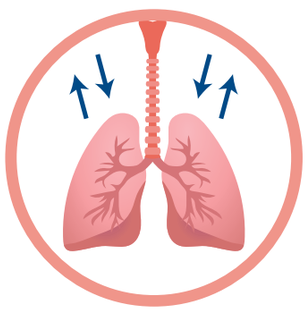
4

Los ejercicios **no deben doler**, aunque los estiramientos **hay que sentirlos**.

5

Espere a hacer la **digestión**.

6



Haga los ejercicios **sin aguantar** la **respiración**.
Y mantenga el estiramiento durante al menos **15 segundos**.

7

Aunque esté en casa, necesitará utilizar un **buen calzado para proteger sus articulaciones**.

8

No olvide mantenerse bien **hidratado antes**, **durante** y **después** de la **sesión**.

Intente realizar estas prácticas **todos los días** de su jornada laboral.

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTAS
REGIÓN DE MURCIA

El Ilustre Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Región de Murcia ha elaborado la “**Guía de buenas prácticas para el teletrabajo**” para mejorar la salud mediante el ejercicio en casa.

Descubra todo lo que un fisioterapeuta colegiado puede hacer por usted.

Se recomienda la valoración inicial de un fisioterapeuta para la realización de un programa de ejercicios individualizado.

Guía de buenas
prácticas para
el teletrabajo

#CofirmTeCuida