

GUÍA DEFINITIVA

para la prevención de riesgos laborales en el teletrabajo.

Redactado por:

**Asociación Mexicana de
Teletrabajo e Inclusión Digital, A.C.**



Objetivos

Riesgos y motivos

Mobiliario

- Mesa
- Silla
- Reposapiés

Equipo de trabajo

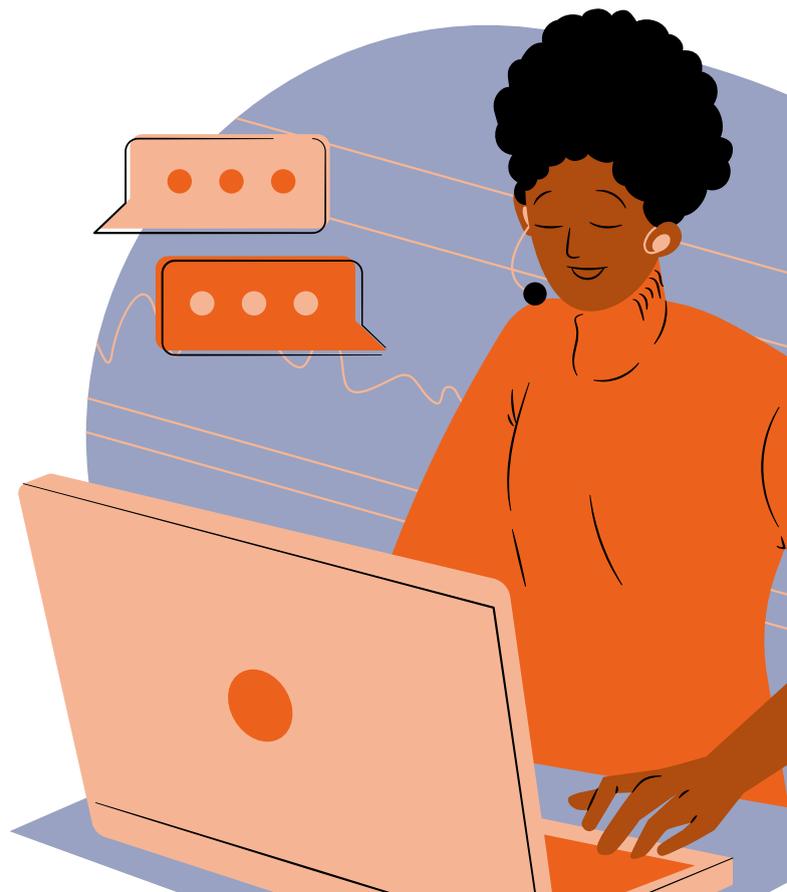
- Escritorio
- Portátil
- Teclado y ratón

Confort

- Lumínico
- Acústico
- Térmico

Vivienda

Recomendaciones



Objetivo

El objetivo de esta guía es establecer el marco técnico para implementar la NOM-037, garantizando el cumplimiento normativo y la gestión sistemática de los riesgos en el teletrabajo.

Riesgos y motivos

La transición al teletrabajo exige una evaluación proactiva de los riesgos para proteger la salud del trabajador y la productividad de la organización.

Riesgos

Fatiga Visual

Ocasionada por la exposición prolongada a pantallas con iluminación inadecuada. La NOM-037 exige verificar las condiciones de luz para prevenirla.

Fatiga Mental

Derivada de la sobrecarga de trabajo y la falta de desconexión. La Norma protege contra este riesgo psicosocial mediante el derecho a la desconexión y la promoción de la comunicación.

Trastornos Musculoesqueléticos

Originados por posturas forzadas y mobiliario no ergonómico. Son el riesgo principal que la NOM-037 busca mitigar a través de la provisión de equipo adecuado y la validación del espacio de trabajo.

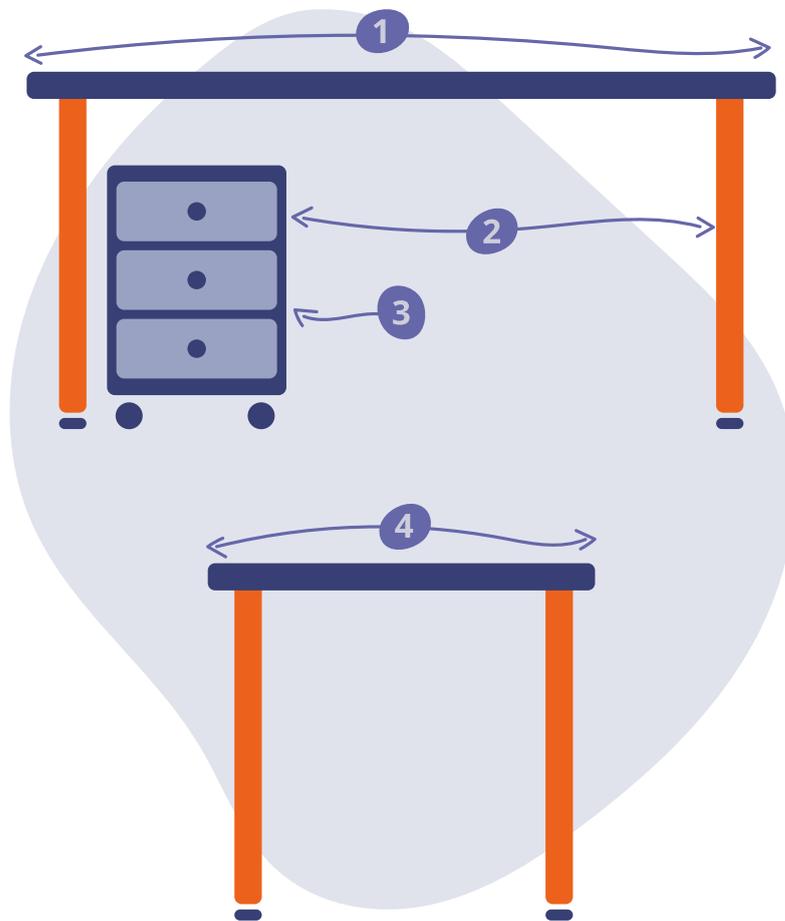
Motivos

Disposición del puesto de trabajo

Una mala configuración de la mesa, silla y monitor es la causa directa de la mayoría de los riesgos físicos.

Hábitos

La falta de pausas activas y el no respetar los límites de la jornada laboral potencian los riesgos de salud física y mental.



1- Anchura

Debe ser lo suficientemente amplia para organizar todo tu equipo sin amontonarlo, permitiendo un acceso cómodo y evitando giros forzados del cuerpo.

2- Espacio libre bajo la mesa

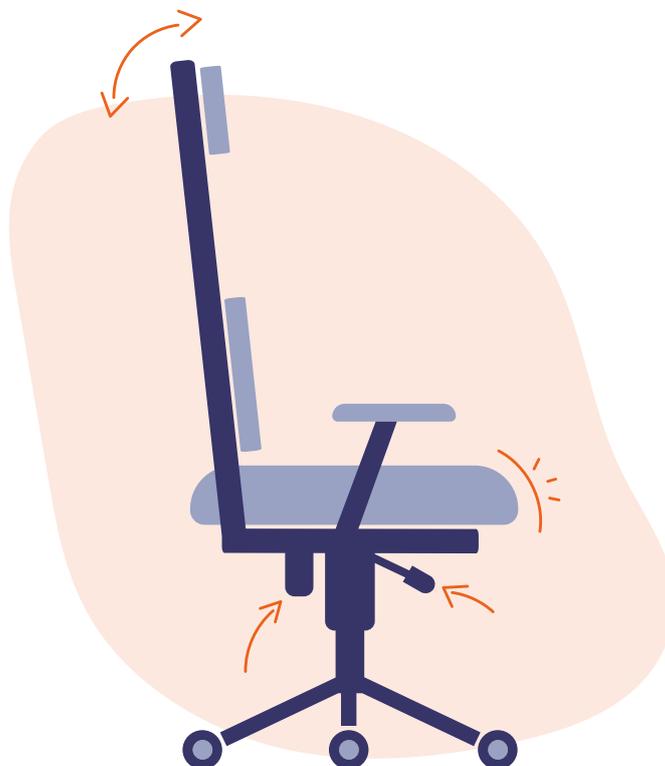
Esencial para la libertad de movimiento de tus piernas. Un espacio despejado previene posturas estáticas, mejora la circulación y es un requisito no negociable.

3- Cajones

Idealmente móviles. Su función principal es mantener la superficie de trabajo despejada, evitando alcances lejanos y posturas incómodas que causan lesiones.

4- Fondo

Una profundidad adecuada es clave para tu salud visual (distancia correcta del monitor) y para relajar tus hombros al poder apoyar los antebrazos sobre la mesa.



Giratoria

Permite alcanzar diferentes puntos de tu área de trabajo con un movimiento fluido, evitando la torsión del tronco y las lesiones de espalda.

Ajustable

Es la característica más fundamental. Te permite regular la altura para que tus pies descansen firmemente en el suelo y tus rodillas formen un ángulo de 90°.

Reposabrazos

Su función es descargar el peso de tus brazos para relajar la tensión acumulada en hombros, cuello y espalda alta. Deben ser ajustables en altura.

Materiales

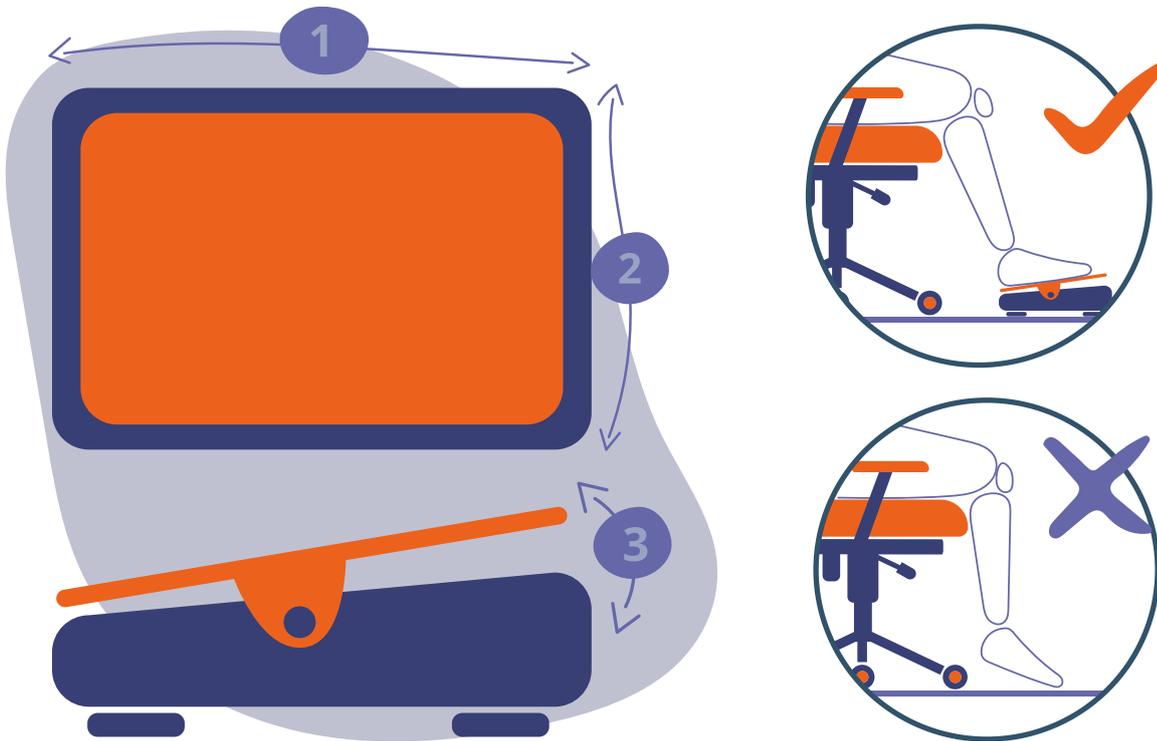
La base de 5 puntos con ruedas garantiza tu estabilidad y previene vuelcos. La tapicería debe ser transpirable para mayor confort en jornadas largas.

Asiento

Su profundidad y borde redondeado "en cascada" son cruciales para no cortar la circulación de tus piernas y evitar el adormecimiento y la fatiga.

Mobiliario: Reposapiés

Un aditamento ergonómico indispensable si, después de ajustar tu silla a la altura correcta respecto a la mesa, tus pies no descansan firmemente sobre el suelo. Su función es completar la cadena postural y garantizar un apoyo estable.



1-2 Anchura y profundidad

La superficie debe ser lo suficientemente grande para acomodar ambos pies cómodamente, permitiendo pequeños cambios de posición para evitar la fatiga.

3- Inclinación

El ángulo ajustable es clave para mantener tus tobillos en una posición neutra y relajada, lo que ayuda a mejorar la circulación en las piernas.

Antideslizante

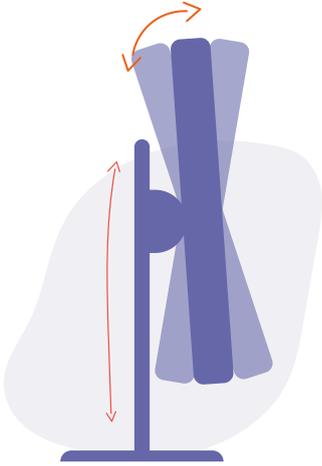
Una característica de seguridad indispensable: evita que tus pies resbalen de la superficie y que el reposapiés se desplace involuntariamente por el suelo.

Posición correcta

Se usa solo si, con la silla a la altura correcta, tus pies no tocan el suelo firmemente. Su función es "elevar el suelo" hasta tus pies para mantener la postura ideal.

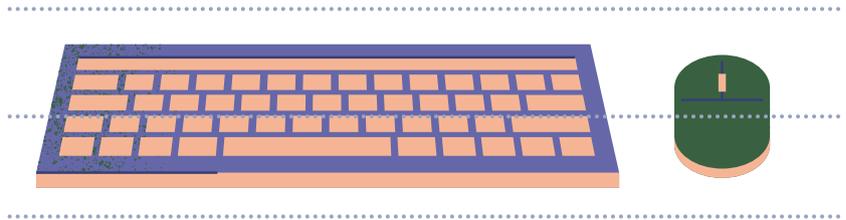
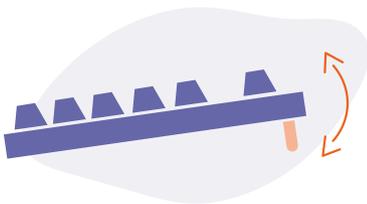
Equipo de trabajo de escritorio

La configuración de tu equipo es un factor crítico para mitigar la fatiga visual y prevenir lesiones en cuello, hombros y brazos. La correcta interacción con tus herramientas es un principio clave de la NOM-037.



Pantalla

- Coloca el borde superior a la altura de tus ojos y a una distancia aproximada de un brazo extendido. Posiciónala perpendicular a tu visión para evitar reflejos de luz que causen fatiga visual.



Teclado

- Sitúalo frente a ti, permitiendo que tus antebrazos se apoyen en la mesa. Mantenlo plano o con una inclinación negativa (evita usar las pestañas traseras) para mantener tus muñecas en una postura neutra y sin tensión.

Ratón

- Ubícalo justo al lado del teclado para evitar extender demasiado el brazo y generar tensión en el hombro. Asegúrate de que su tamaño se adapte cómodamente a tu mano para un agarre relajado.

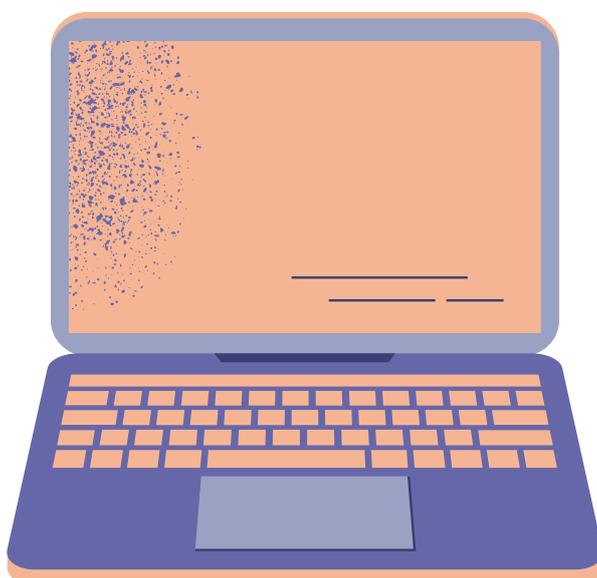
Equipo de trabajo portátil

El diseño de un portátil, ideal para la movilidad, presenta un conflicto ergonómico fundamental para el trabajo prolongado. Aquí te explicamos el problema y la solución.

- **El Problema:** Es imposible tener una buena postura de cuello y de muñecas al mismo tiempo. Si el teclado está en la posición correcta para tus manos, la pantalla estará demasiado baja, forzando tu cuello hacia abajo.
- **La Solución Ideal:** Trata tu portátil como un CPU. Conéctale una pantalla externa que puedas poner a la altura de tus ojos, un teclado externo y un ratón externo. Esto te permite ajustar cada elemento de forma independiente.
- **Gestiona tus Cables:** Organiza los cables de tus periféricos (cargador, monitor, teclado) para evitar que se conviertan en un riesgo de tropiezo. Una buena gestión de cables no solo es más segura, sino que contribuye a un espacio de trabajo más ordenado y profesional.



La Alternativa: Puedes usar un soporte para elevar la pantalla de tu portátil. Sin embargo, es indispensable que, incluso en este caso, utilices un teclado y un ratón externos para no forzar tus muñecas y hombros.



Confort lumínico

Una iluminación adecuada es la primera línea de defensa contra la fatiga visual, una de las principales quejas en el teletrabajo. El objetivo no es solo "tener luz", sino crear un ambiente visualmente equilibrado que permita trabajar durante horas sin forzar la vista. Esto se logra gestionando dos elementos clave: la luz natural y los reflejos.

Iluminación natural

Siempre que sea posible, aprovecha la luz del día. La práctica recomendada es ubicar tu escritorio de forma perpendicular a las ventanas (de lado). Esta posición te permite recibir una iluminación abundante y difusa sin que el sol te deslumbre directamente en los ojos ni se refleje en la pantalla de tu monitor.

Reflejos

Asegúrate de que ninguna fuente de luz, ya sea natural o artificial (lámparas), incida directamente sobre tu pantalla. Los reflejos actúan como un espejo, obligando a tus ojos a un sobreesfuerzo constante para enfocar, lo que es una causa directa de dolores de cabeza, irritación y fatiga ocular.

Síntomas de la fatiga visual

Escozor

Lagrimeo

Pesadez en los párpados

Mayor parpadeo

Visión borrosa

Dolor de cabeza

Confort acústico

- Un entorno con bajo nivel de ruido es fundamental para la concentración y la salud mental. Busca un espacio libre de sonidos disruptivos que puedan actuar como un estresor y generar fatiga.
- Considera el uso de auriculares con cancelación de ruido como una herramienta eficaz para aislarte de distracciones sonoras inevitables y mejorar tu concentración.
- Coloca elementos blandos en tu espacio de trabajo, como una alfombra o cortinas, ya que ayudan a absorber el eco y a reducir la reverberación del sonido.

Confort térmico

- **Ventilación Adecuada:** Asegura una renovación periódica del aire en tu espacio de trabajo para mantener niveles óptimos de oxígeno y evitar la sensación de ambiente "cargado".
- **Evita Fuentes Directas:** No coloques tu puesto de trabajo cerca de fuentes directas de calor (calefactores, ventanas con sol directo) o de frío (salidas de aire acondicionado), ya que los cambios bruscos de temperatura generan incomodidad y gasto energético para tu cuerpo.
- Un ambiente con temperatura y humedad estables evita la fatiga y mejora el rendimiento cognitivo. Los rangos ideales son:

Temperatura recomendada en verano	23°C - 26°C
Temperatura recomendada en invierno	20 C - 24°C
Humedad relativa	45°C - 65°C

Transformación de la vivienda

El teletrabajo transforma legal y funcionalmente una parte de tu hogar en una extensión de la oficina. Este nuevo espacio ahora está sujeto a las normas de seguridad y salud, creando una responsabilidad compartida: el patrón debe proveer las herramientas y la guía, y tú, el trabajador, debes implementar y mantener un entorno seguro para proteger tu propia integridad.



- **Define tu Territorio Laboral:** Designa un espacio físico exclusivo para tus actividades laborales. Esto no solo ayuda a la organización, sino que crea una barrera psicológica fundamental para facilitar la desconexión al final de tu jornada.
- **Realiza una Inspección de Seguridad Eléctrica:** Revisa que los contactos eléctricos que usarás estén en buen estado y no sobrecargues los multicontactos. Una instalación eléctrica segura es un pilar de la prevención de riesgos en el hogar.
- **Establece Acuerdos con la Familia:** Comunica a las personas con quienes compartes la vivienda cuáles son tus horarios de trabajo y las reglas para minimizar interrupciones. Un acuerdo de respeto mutuo es clave para la concentración y para prevenir el estrés psicosocial.

Recomendaciones finales

La NOM-037 no es el fin, es el medio. Es la plataforma para construir un teletrabajo de clase mundial. Como autoridad en la materia, la AMTID presenta los cuatro pilares definitivos para transformar esta obligación en una ventaja estratégica.

1. Tu lugar de trabajo en casa es tu centro de operaciones. Trátalo con esa importancia, invirtiendo en una silla ergonómica y una configuración que elimine los riesgos para tu salud. La ergonomía no es un lujo, es una inversión directa en tu rendimiento.

2. El activo más valioso en el teletrabajo es tu energía mental. Defiende tu derecho a la desconexión como la barrera esencial contra el agotamiento y utiliza las pausas activas para recargarte. Ser verdaderamente productivo es saber cuándo parar.

3. El teletrabajo no significa trabajar solo. La comunicación proactiva y la participación en dinámicas de equipo son los pilares de la confianza y la colaboración a distancia. Fomenta la conexión para mantener un robusto bienestar psicosocial.

4. El éxito del trabajo a distancia reside en un pacto de confianza basado en reglas claras. La Política de Teletrabajo, que define la corresponsabilidad entre la empresa y el trabajador, es el documento que transforma la informalidad en una relación laboral profesional, segura y transparente.



¡Gracias!

Redactado por

Asociación Mexicana de
Teletrabajo e Inclusión Digital,
A.C.

