

Presentación de la “Guía de Ergonomía para el Trabajo a Distancia”

Madrid, a 22 de abril de 2022

- Durante el “Encuentro by Laboralia” 2022, se presentó la “**Guía de Ergonomía para el Trabajo a Distancia**” elaborada por el IBV Instituto de Biomecánica de Valencia en colaboración con AESPLA Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral y con el apoyo de FAMO y que te puedes descargar [aquí](#).



De izquierda a derecha, Ángel González, Juan José Muñoz, Mercedes Sanchis, Antonio Díaz, Jorge Cabrera y Raquel Ruiz

El traslado del puesto de trabajo fuera de la oficina implica muchos cambios en la forma de organizarse y relacionarse. Pero no hay que olvidar que **sigue siendo un puesto de trabajo a todos los efectos** y, por tanto, afectará a nuestra productividad, a nuestro bienestar y a nuestra salud.

El teletrabajo supone una opción con numerosos beneficios tanto para la empresa como para la persona trabajadora, sin embargo, también puede conllevar riesgos que deben tenerse en cuenta, especialmente aquellos asociados con los aspectos ergonómicos derivados de la adopción de posturas estáticas y de la inadecuación de los equipos de trabajo, y de los componentes psicosociales y organizativos.

La guía, ha sido elaborada con el objetivo de facilitar el conocimiento y la aplicación de las recomendaciones necesarias, para adecuar el puesto de trabajo en casa, o en otro entorno diferente al de la oficina clásica.

Las recomendaciones que contiene esta guía se estructuran en 5 bloques principales:

1. Condiciones ambientales
2. Silla de trabajo
3. Mesa de trabajo
4. Equipo informático
5. Organización

Su adopción permitirá prevenir molestias físicas, visuales o de carga mental y evitar la aparición de problemas derivados de la falta de ergonomía que tendrán un coste personal, empresarial y social.

SOBRE IBV

El Instituto de Biomecánica (IBV) es un centro tecnológico ubicado en la Universitat Politècnica de València que estudia el comportamiento del cuerpo humano y su relación con los productos, los entornos y los servicios que utilizan las personas. Combina conocimientos provenientes de la biomecánica, la ergonomía y la ingeniería emocional que, a través de diferentes áreas de conocimiento, aplican a múltiples sectores con el objetivo de dar respuesta a sus retos y contribuir a promover la innovación empresarial y mejorar la calidad de vida de las personas.

MÁS INFORMACIÓN

Web: <https://www.ibv.org/>

E-mail: ibv@ibv.org

SOBRE AESPLA

La Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral AESPLA, nace en el año 1999 y está formada por 42 grandes empresas y entidades: ACCIONA, ADIF, AENA, ALCOA, APA, ASOCIACIÓN NUCLEAR ASCÓ-VANDELLÓS II (ANAV), AZUCARERA, BBVA, CAIXABANK, CAMPOFRIO ESPAÑA, CEMEX ESPAÑA, CORREOS, CRUZ ROJA, DRAGADOS, EL CORTE INGLÉS, ELECNOR, ENAGAS, ENDESA, GRUPO EULEN, EXOLUM (CLH), FCC, FRATERNIDAD-MUPRESA, GRIFOLS, IBERDROLA, IBERIA, IBM, INDITEX, INDRA, MEDIASET ESPAÑA, MELIÁ, MUTUA MADRILEÑA, NH HOTELES, ORANGE ESPAGNE, QUIRÓNSALUD, REAL MADRID, REPSOL, SCHINDLER, SEAT, SUEZ, TELEFÓNICA, TRAGSA y UNIVERSIDAD CARLOS III.

Sus Servicios de Prevención protegen la seguridad y salud, de forma directa, a más de medio millón de trabajadores en España.

MÁS INFORMACIÓN

Web: <https://www.aespla.com/>

E-mail: infoaespla@aespla.com