



Recursos para  
teletrabajar  
de forma saludable  
durante el confinamiento



## ¿Por qué Teletrabajamos en este momento?

*Estamos en una situación de emergencia de salud pública ocasionada por el COVID-19 declarada como pandemia internacional por la OMS. Debido a la rapidez en la evolución de los hechos, a nivel nacional e internacional, las autoridades han adoptado medidas inmediatas y extraordinarias para hacer frente a esta situación. Entre estas medidas, el Gobierno ha solicitado a las empresas habilitar para sus empleados la modalidad de teletrabajo (siempre que sea posible) en situación de confinamiento, para evitar propagar el contagio de forma acelerada.*

*Nos vemos, por tanto, forzados a romper con nuestra rutina y a conciliar nuestra vida profesional y personal, en una situación de incertidumbre donde es fundamental cuidar nuestro bienestar físico y psicológico.*

*Por todo ello, desde MC MUTUAL, de forma complementaria a la información y formación facilitada por tu empresa, te ofrecemos diversas recomendaciones y recursos prácticos para ayudarte a trabajar de forma saludable desde tu domicilio durante el periodo de confinamiento.*

**Pulsa sobre las imágenes para acceder a cada uno de los recursos**

## Consejos básicos para Teletrabajar

- ✓ Habilita un espacio con iluminación suficiente, libre de ruido, y con el equipo necesario.
- ✓ Crea una rutina diaria: mantén horarios regulares y arréglate aunque no salgas a la calle.
- ✓ Ajusta los horarios para consolidar una jornada laboral real, que no diluya tu vida familiar.
- ✓ Planifica objetivos diarios y semanales, te ayudará a gestionar el posible estrés.
- ✓ No trabajes en la cama o el sofá (condiciones ergonómicas inadecuadas).
- ✓ Evita el sedentarismo y realiza cambios de postura, estiramientos y acondicionamiento muscular y visual.
- ✓ Haz pausas para tomar alimentos, regulados por horarios, necesidades calóricas.
- ✓ Recuerda que estás trabajando y familiares y amigos así deben entenderlo.
- ✓ Mantén un contacto fluido con tu empresa y compañeros de trabajo.
- ✓ Sigue las indicaciones dadas por tu empresa para garantizar la confidencialidad de datos.



# Recursos sobre hábitos posturales y actividad física

- **Curso online “Pantallas de visualización de datos”**

Conoce de forma amena y práctica los principales factores de riesgo del trabajo con ordenadores así como las medidas preventivas para evitar molestias relacionadas con el uso del mismo. Recuerda realizar las adaptaciones ergonómicas necesarias en tu espacio de trabajo, así como adoptar posturas correctas para prevenir la aparición de molestias.

*Accede de forma ilimitada al curso, durante un mes, haciendo clic sobre la imagen.*



- **Escuela de Espalda**

A través de vídeos, animaciones y ejercicios prácticos esta herramienta te ofrece consejos ergonómicos aplicables tanto dentro como fuera del trabajo para mantener una espalda sana.



- **¡En forma frente al ordenador!**

Consejos ergonómicos para trabajar de forma correcta con nuestro ordenador, además de una tabla de ejercicios visuales y de estiramiento muscular para prevenir posibles molestias.



- **Cuida tu espalda en un clic**

Aplicación que incluye vídeos con ejercicios físicos para el cuidado de la espalda y, de forma adicional, de extremidades superiores e inferiores.

*Accede de forma ilimitada a esta aplicación, durante un mes, haciendo clic sobre la imagen.*



**Nota:** Si tienes problemas para abrir alguno de estos contenidos en Internet Explorer, copia el enlace y prueba con otro navegador (preferiblemente Google Chrome o Mozilla FireFox).



# Recursos para la salud emocional y la gestión del estrés

- **Guía “Stop al estrés: Cómo gestionar el estrés laboral”**

Una herramienta práctica para ayudar a gestionar el estrés en el lugar de trabajo y en la vida cotidiana. A lo largo del manual aparecen consejos prácticos, ejercicios y fichas con distintas técnicas de afrontamiento que facilitan soluciones útiles para aplicar en el día a día.



- **Curso online “Stop al estrés: Cómo gestionar el estrés laboral”**

¿Te atreves a conocer qué es el estrés?, ¿cuáles son sus síntomas? y ¿cómo nos puede afectar? Además, se muestran qué aspectos del trabajo pueden producir estrés y aprenderás técnicas de afrontamiento útiles para gestionar el estrés.



*Accede de forma ilimitada al curso, durante un mes, haciendo clic sobre la imagen.*

- **Audio: Ejercicio guiado de relajación mediante respiración abdominal**

En este audio se describe una técnica de respiración abdominal en el que se dan instrucciones al usuario para conseguir el estado de relajación.



- **Audio: Ejercicio guiado de relajación con la técnica de Jacobson**

Es un audio en el que se explica un ejercicio de tensión/distensión muscular. La relajación muscular progresiva consiste en una serie de ejercicios de tensión y posterior relajación de grupos musculares que te ayudarán a controlar el estrés en sus primeras fases.



**Nota:** Si tienes problemas para abrir alguno de estos contenidos en Internet Explorer, copia el enlace y prueba con otro navegador (preferiblemente Google Chrome o Mozilla FireFox).



# Recomendaciones para mantener el bienestar emocional durante el periodo de confinamiento

## 1. Infórmate bien de la situación y sigue las recomendaciones de las autoridades:

El confinamiento tiene un propósito claro, reducir el contacto entre personas para frenar la extensión de la epidemia. Quedarnos en casa es el mejor método para protegerte y proteger a los demás.

Mantente informado consultando fuentes fiables. La información que pueda llegarte a través de otras vías, como las redes sociales o personas cercanas, a menudo no está contrastada y puede llevarte a tomar medidas equivocadas o a caer en un alarmismo injustificado.

## 2. Organiza tu día a día en casa:

El confinamiento en casa es una situación extraordinaria y transitoria que va a ponernos a prueba a todos. Durante este periodo procura no abandonarte. Es necesario organizar las tareas de la casa y mantener unas rutinas y unos horarios regulares que garanticen, en lo posible, unos hábitos de vida saludable en relación con las horas de sueño, la alimentación y la actividad física.

## 3. Mantén tu mente ocupada:

Todos andamos preocupados por la situación que estamos viviendo. Esta situación va a durar unas semanas, así que mantenerse informado es bueno, pero obsesionarse con ello no lo es. Aprovecha la “oportunidad” para llevar a cabo aquellos proyectos, aficiones y asuntos para los que nunca encontraste un momento. Procura que sean actividades constructivas que te mantengan mentalmente activo, como leer, realizar tareas de limpieza y mantenimiento del hogar, o aprender a tocar un instrumento. Entrégate en cuerpo y alma a realizarlos.

## 4. Conecta contigo mismo:

El confinamiento en casa puede poner a prueba nuestra salud mental. Busca momentos para tomar consciencia de tu estado emocional. Practica 3 veces al día el **ejercicio PROA**:

- **Para**, deja por unos instantes lo que estés haciendo.
- **Respira** profundamente prestando toda tu atención en el flujo de aire que entra y sale de tus pulmones con cada nueva inhalación y exhalación.
- **Observa** tu mundo interior, tus pensamientos, tus sentimientos y sensaciones corporales..., sin juzgarlos ni intentar retenerlos, simplemente obsérvalos para tomar consciencia de ellos y déjalos ir.
- **Actúa**. Vuelve a lo que estabas haciendo pero desde la calma interior y la atención centrada en ello.



## 5. Sigue una rutina diaria de ejercicio físico y relajación

Estar encerrado en casa durante un largo periodo de tiempo puede llegar a ser agobiante, y la inactividad y el sedentarismo pueden poner a prueba nuestra salud física y mental. Seguir unas rutinas diarias de ejercicio físico y relajación va a ayudarte a sobrellevarlo. En Youtube, por ejemplo, puedes encontrar una gran oferta de actividades guiadas para practicar todo tipo de ejercicios: desde sesiones de tonificación y *cardio*, hasta sesiones de pilates, yoga o meditación. Elige las que más te interesen y combínalas.

## 6. Mantente “cerca” de los tuyos

El obligado distanciamiento social impuesto por las autoridades sanitarias para luchar contra la propagación del coronavirus, conlleva lamentablemente que no podamos seguir viéndonos con nuestros familiares y amigos mientras dure la situación. El aislamiento y la soledad pueden ser un lastre para nuestro bienestar emocional. Afortunadamente, la tecnología actual permite mantener el contacto con los demás. Utilízala para realizar videollamadas y mantenerte “cerca” de los tuyos.



# Recursos para una alimentación saludable

- **Guía de alimentación y actividad física saludables**

Aplicación web con información de interés y estrategias para alcanzar un estilo de vida saludable a través de la alimentación y la actividad física. La guía está compuesta de diversos capítulos donde se incluyen auto cuestionarios, actividades prácticas, herramientas e ideas que nos ayudarán a mantener una vida sana.



- **Alimentación saludable en el trabajo**

Guía con cuatro menús de 7 días de duración para diferentes tipos de trabajos: nocturno, elevada carga física, elevada carga psíquica y trabajo sedentario.



**Nota:** Si tienes problemas para abrir alguno de estos contenidos en Internet Explorer, copia el enlace y prueba con otro navegador (preferiblemente Google Chrome o Mozilla FireFox).



# Recomendaciones alimentarias durante el periodo de confinamiento

Fortalecer el sistema inmune y subir las defensas del organismo, para prevenir el desarrollo de algunas enfermedades o ayudar al cuerpo a reaccionar a aquellas que ya se han manifestado, resulta esencial durante estos días. Además de nutrirnos de manera adecuada para evitar subir de peso, debemos proteger a nuestras defensas. Para ello es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- ✓ Es esencial aumentar el consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales, como la fruta y la verdura. Añade fruta a tu desayuno y merienda, y come y cena con verduras. Que no falte el verde en tus comidas.
- ✓ La base de la alimentación debe ser vegetal y, si no podemos encontrar los vegetales frescos porque se agotan a primera hora en las tiendas, podemos comprarlos congelados o envasados en cristal.
- ✓ Es importante el consumo de legumbres y cereales integrales por su aporte en vitaminas y fibra. ¡OJO! La pasta y el arroz son importantes, pero no pueden ser la base de la dieta. Hay que reducir su ingesta, sobre todo si no se va a hacer deporte.
- ✓ El aumento de las defensas está relacionado con los siguientes nutrientes, añádelos en tu lista de la compra.
  - **Omega-3 y 6:** sardina, salmón, atún, semillas de chía, nueces, aguacate, anchoas.
  - **Zinc:** pollo, pavo, pescado, granos integrales, semillas de calabaza, frutos secos.
  - **Vitamina A:** zanahoria, espinaca, remolacha, acelga, pimentón rojo, brócoli, lechuga, huevo.
  - **Vitamina C:** naranja, mandarina, piña, limón, fresas, papaya, melón, mango, kiwi, brócoli, col kale.
  - **Vitamina E:** semillas de girasol, frutos secos, aceite de oliva, mango, papaya.
- ✓ **La Vitamina D:** la fuente principal de vitamina D es el sol. Dada la imposibilidad de salir a la calle a tomar el sol, los expertos aconsejan salir diariamente al balcón, jardín o a la ventana de casa durante 10-20 minutos y mantener una actividad física moderada que también favorece la absorción del calcio y la vitamina D. Aumentar el consumo de pescado azul (salmón, melva, arenques, sardinas, boquerones), leche entera, yogures, quesos, brócoli o tofu.
- ✓ Es importante también el consumo de una fuente de proteína para ayudar a mantener la musculatura en buen estado: huevos, pescado blanco (rape, merluza, lenguado, bacalao), pescado azul (salmón, atún, sardinas), proteína vegetal (tofu, temeph, seitán, soja texturizada, frutos secos, legumbres).



- ✓ Disminuir el consumo de azúcares: refrescos, pastas y pastelería, azúcar de mesa, etc.
- ✓ Evitar o reducir el consumo de comida rápida, alimentos industrializados y comidas congeladas como pizzas, lasañas o cualquier preparado congelado. Contienen componentes que promueven la inflamación en el organismo, lo que supone más trabajo para las defensas además del aumento de peso.
- ✓ Las raciones deben ser menos copiosas de lo habitual ya que hemos reducido la movilidad y, por ende, la necesidad y el consumo de energía.
- ✓ Fija tus horarios de las comidas, que siempre sean los mismos. Esto ayuda al metabolismo a realizar su función correctamente.
- ✓ Aprovecha para cenar temprano, ir a dormir con la digestión hecha facilita y mejora el descanso.



## Recomendaciones de seguridad

- ✓ Mantén el orden y la limpieza en tu espacio de trabajo, ya que existen otros factores de riesgo que pueden ocasionar golpes, tropezones, contactos eléctricos o térmicos.
- ✓ Evita la utilización de enchufes múltiples que no estén dotados de toma a tierra, para evitar la sobrecarga en la red eléctrica que puede originar accidentes.
- ✓ Recuerda que tu espacio de trabajo, debe cumplir con las medidas de seguridad e higiene mínimas.

### CÓMO ACTUAR ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIA POR INCENDIO

#### Si el fuego está en tu casa y NO PUEDES SALIR:

- ✓ Ves hacia un lugar donde puedan verte desde el exterior y cierra todas las puertas que atravieses.
- ✓ Pon ropa mojada (sábanas, toallas, camisetas...) en las rendijas de la puerta para evitar el paso del humo.
- ✓ **Llama al 112 y hazte ver desde el exterior.**

#### Si el fuego está en tu casa y PUEDES SALIR:

- ✓ Sal de casa y cierra todas las puertas que puedas. Solo si puedes, coge las llaves de casa para darlas a los bomberos cuando lleguen.
- ✓ Ves hasta la calle bajando por las escaleras. **No utilices NUNCA el ascensor.** Siempre tienes que ir hacia abajo, no intentes huir hacia arriba.
- ✓ No intentes nunca volver a entrar en casa; si avisas cuanto antes, los bomberos llegarán rápidamente.
- ✓ **Desde la calle, llama al 112.**

#### Si el incendio es en otro piso y la escalera está llena de humo:

- ✓ Quédate en casa y no intentes salir; el lugar más seguro es tu casa. Si intentas salir por una escalera llena de humo, tu vida estará en peligro.
- ✓ **Llama siempre al 112.** No pienses que alguien más ya lo habrá hecho.



- ✓ Pon ropa mojada (sábanas, toallas, camisetas...) en las rendijas de la puerta de entrada del piso para evitar el paso del humo.
- ✓ Cuando lleguen los bomberos, hazte ver por una ventana o balcón.

Si deseas profundizar más sobre los cursos online que tenemos a tu disposición, te invitamos a consultar nuestra web [www.campus-mcmutual.com](http://www.campus-mcmutual.com).

¡Esperamos que estos materiales te sean de utilidad y contribuyan a realizar un teletrabajo más seguro!

