

# SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO REMOTO E HÍBRIDO: CLAVES PARA PREVENIR RIESGOS

El teletrabajo ofrece flexibilidad, pero también presenta desafíos en cuanto a la prevención de riesgos laborales. Es fundamental identificar y abordar los riesgos comunes en el trabajo remoto, como la ergonomía inadecuada, problemas de ciberseguridad y afectaciones a la salud mental.



## PRINCIPALES RIESGOS DEL TELETRABAJO:

- **Ergonomía inadecuada:** Puede generar problemas musculoesqueléticos si el espacio de trabajo no está optimizado.
- **Ciberseguridad:** Los dispositivos no seguros son un riesgo para los datos confidenciales.
- **Salud mental:** El aislamiento y la falta de límites entre la vida personal y laboral pueden impactar el bienestar emocional.



## RECOMENDACIONES PARA UN ENTORNO REMOTO SEGURO:

- **Ergonomía:** Usa sillas ajustables, coloca el monitor a la altura de los ojos y mantén una postura cómoda.
- **Salud mental:** Establece horarios regulares y descansos para desconectar.
- **Prevención eléctrica:** Verifica que los equipos y la instalación eléctrica sean seguros.



## HERRAMIENTAS DE GESTIÓN Y PREVENCIÓN:

1. Mobiliario ergonómico.
2. Protección de datos y ciberseguridad.
3. Límites claros entre trabajo y vida personal.



## SALUD MENTAL EN EL TRABAJO REMOTO:

1. Mantén una estructura diaria.
2. Toma descansos para reducir el estrés.
3. Fomenta la comunicación con el equipo.



¡Pídenos más información y asegura que tu equipo trabaje de manera segura, eficiente y saludable, tanto en la oficina como en casa!