



Recuerda...

- El teletrabajo es tu derecho.
- Exige formación, recursos y condiciones dignas.
- La empresa debe garantizarlo.



El teletrabajo ofrece flexibilidad,
pero también supone retos para
la salud

*"Cuidar tu salud
también es parte del
trabajo"*



Desde **UGT**, luchamos por
condiciones dignas, tareas seguras
y prevención real

925 25 25 18

608 12 26 61

dprl@clmancha.ugt.org

*¡Contacta con nosotros y mejora la
seguridad en tu entorno laboral!*



Teletrabajo y temporalidad

Consejos para
Proteger tu
Salud



2

Principales riesgos

- Posturas inadecuadas y mala ergonomía.
- Fatiga visual por pantallas.
- Aislamiento y estrés.
- Jornadas desorganizadas sin pausas.



Recursos y enlaces de Interés



Guías de INSST:
<https://www.insst.es>

Apps de pausas activas y bienestar

Desde casa, para trabajar de forma segura y saludable, responsabilidad y prevención

Medidas Preventivas

- Crear un espacio ergonómico con buena iluminación.
- Usar la pantalla a la altura de los ojos y silla con respaldo.
- Hacer pausas activas cada hora.
- Establecer horarios claros y mantener contacto con el equipo.

