



Medidas preventivas para adecuar tu puesto de trabajo en casa



Tu puesto de trabajo en casa es fundamental a la hora de tener una rutina saludable. En nuestra jornada laboral en casa, el mayor tiempo está frente al computador y aunque aparentemente esto no influya en nuestra salud, un uso inadecuado puede generar afectaciones en la misma, por esto la importancia del autocuidado.

La adecuación de un buen puesto de trabajo en casa tiene que brindarte comodidad, de acuerdo con la ubicación que hayas seleccionado, por ejemplo en el comedor o en el estudio, donde las condiciones de iluminación, ventilación, silla y computador deben generar el mayor confort.

¿Sabes cómo ubicar en tu casa un lugar apto para adecuar tu puesto de trabajo?



El espacio es un factor importante para realizar tus actividades de manera confortable, puedes ubicarte en el comedor o en tu habitación, si cuentas con una mesa de trabajo.

Verifica que la iluminación, temperatura y ventilación del lugar, favorezcan tu comodidad a lo largo de la jornada.

Ubicarte cerca de una ventana puede ayudar a que estas condiciones se den de una mejor manera.



¿Conoces cómo ajustar en casa tu puesto de trabajo de acuerdo con tus necesidades?



El cuerpo humano no está diseñado para permanecer largos periodos de tiempo en la misma posición, por esto debes moverte cada hora y mantener una postura adecuada en tu puesto de trabajo. Recuerda que movilizarte es tu decisión, y esta decisión aporta a tu autocuidado para prevenir síntomas que pueden generar desórdenes músculo esqueléticos.

Las adaptaciones en las medidas de tu puesto de trabajo dependen de tu contextura física como por ejemplo tu estatura y condición muscular.

Silla

- ▶ Elige una silla que cuente con espumado en el asiento y en el espaldar para conservar una adecuada postura. Si el espaldar no tiene espumado, puedes usar un cojín para ubicarlo en la parte baja de la espalda, te sentirás mejor.
- ▶ Mantén el asiento a la altura en donde puedas ubicar los muslos horizontalmente y los pies se apoyen directamente en el piso, permitiendo un ángulo mayor de 90° entre los muslos y las piernas. Si no alcanzas el piso, busca un elemento casero que te permita apoyar los pies para mejorar tu postura o elevar el cojín de la silla.
- ▶ Ten en cuenta apoyar los glúteos y la parte baja de la espalda contra el espaldar de la silla, permitiendo que la espalda quede apoyada.
- ▶ Al iniciar la jornada laboral recuerda acercar la silla al escritorio, permitiendo que los antebrazos se apoyen sobre la superficie del escritorio.





Mesa de trabajo

- ▶ Idealmente debe tener una altura aproximada de 76 cm, para que puedas permanecer sentado de manera cómoda y evitar molestias en general; sin embargo esto depende de tu estatura.
- ▶ La mesa puede ser redonda o cuadrada, pero si ésta es de vidrio, cúbrela con una manta para evitar los reflejos de luz sobre la superficie mientras trabajas.
- ▶ Conserva los elementos de trabajo al alcance de tus manos sobre la mesa y mantén el resto de espacio despejado para evitar distracciones.
- ▶ Los antebrazos deben estar apoyados cómodamente sobre la superficie de la mesa.

Computador

- ▶ Ubica la pantalla completamente de frente, de tal manera que el borde superior de la pantalla quede alineado a la altura de tus ojos.
- ▶ Ajusta el tamaño de la letra para tu confort visual.
- ▶ Si utilizas computador portátil, este debe tener un soporte para elevarlo de tal manera que la altura de la pantalla esté alineada con tus ojos. Si no utilizas el soporte, es probable que el portátil quede muy bajo y podría generarte dolor en la espalda.
- ▶ La distancia recomendada entre tus ojos y la pantalla del computador debe estar entre 45 y 70 cm (Toma distancia con ambas manos).

- ▶ Verifica que el brillo de la pantalla esté activo al 50% para evitar fatiga visual.
- ▶ No ubiques el monitor de frente a ventanas que puedan generar reflejos.
- ▶ Preferiblemente usa iluminación natural y, solo si es necesario, utiliza de manera complementaria la iluminación artificial.

Teclado

- ▶ Cumple la siguiente regla: “pantalla, teclado y trabajador deben estar alineados”.
- ▶ Si utilizas portátil, éste debe estar elevado en el soporte y debes usar un teclado adicional ubicándolo en la mesa enfrente tuyo entre el portátil y tu cuerpo.
- ▶ Ubica el computador sobre la mesa verificando que tengas libre un espacio aproximado a los 20 cm, desde el borde de la mesa hacia atrás, para apoyar los antebrazos y manos cómodamente, evitando presionar la muñeca contra el borde de la mesa.
- ▶ No utilices el teclado con la pendiente inclinada: mantén los soportes del teclado abajo y las muñecas alineadas con respecto a los antebrazos.
- ▶ Utiliza el teclado con suavidad evitando movimientos bruscos.



Mouse

- ▶ Al igual que el teclado, debes manejar el mouse a una misma altura y distancia, sobre la superficie de tu puesto de trabajo; deja un espacio de mínimo 10 cm entre el borde del escritorio y el borde externo del teclado, para facilitar posturas neutras en los miembros superiores.
- ▶ Mantén un ángulo cercano a los 90° entre el brazo y el antebrazo; conserva posturas neutras en las articulaciones de las muñecas.
- ▶ Utiliza el mouse en el mismo plano y al lado del teclado.
- ▶ Utiliza el mouse alternadamente con la mano derecha e izquierda. Evita sobrecargar la mano derecha por el uso intensivo del teclado numérico y el mouse. Ubica tu teléfono en el lado contrario al del mouse.
- ▶ no utilices pad mouse con soportes de apoya muñecas o geles, estos presionan inadecuadamente tu muñeca.

¡Tu cuerpo te habla! escúchalo.... Si sientes fatiga o cansancio muscular: Descansa y haz una pausa. Inicia con movimientos de las articulaciones y luego estiramientos suaves. Haz varias pausas al día, no sobrecargues tu cuerpo con posturas prolongadas.



¿Sabes qué comportamientos inseguros debes evitar hacer, durante un día de trabajo en casa?



- ▶ Evita que los cables del portátil queden sobre las zonas de circulación (pisos), o colgantes desde la mesa por donde vas a pasar, Los cables pueden ocasionar accidentes.
- ▶ Usar el computador sobre las piernas o en la cama para prevenir molestias corporales, esto genera posturas incómodas y afecta la adecuada circulación.
- ▶ Usar los elementos de trabajo como el mouse o teclado cerca del borde de la mesa, esto genera posturas forzadas o incómodas.
- ▶ El consumo de alimentos en tu espacio de trabajo. Debes darte un espacio para consumir alimentos con tranquilidad.

Importante: Recárgate de energía y realiza una pausa activa

- ▶ Organiza tu tiempo y realiza las actividades en el horario habitual de la oficina, conservando los tiempos de descanso y pausas activas.
- ▶ Prográmate para realizar al menos una pausa de descanso en la mañana y otra en la tarde, solo tomará 5 minutos.
- ▶ Si tienes síntomas de dolor o cansancio muscular, aumenta la cantidad de pausas, haz ejercicio y termina con estiramientos suaves según tu resistencia.
- ▶ La pausa favorece la concentración y ayuda a controlar la fatiga muscular y visual.
- ▶ Puedes incluir algunos estiramientos para cuello y extremidades superiores.
- ▶ Conserva la espalda derecha y apoyada en el espaldar de la silla a lo largo de la jornada, evita cruzar las piernas y mantén los antebrazos apoyados sobre la mesa de trabajo.

Aprovecha las recomendaciones de las autoridades sanitarias: lavarte las manos cada 3 horas te ayuda a tomarte un descanso muscular. El reposo muscular te ayudará a sentirte mejor.

