

# Recomendaciones generales para adecuar tu lugar de trabajo en casa



En el marco de la prevención de contagio por COVID-19 y la medida temporal de trabajo en casa adoptada por la Entidad, aquí encontrarás algunas recomendaciones para la adecuación de tu lugar de trabajo y el uso de otros elementos que tengas disponibles en casa durante esta temporada.

## Si tienes portátil para realizar tus funciones desde casa:



- Realiza 4 a 6 descansos cortos a lo largo de la jornada laboral, incluye cambios de postura como levantarte de la silla, caminar por el área de tu casa, etc.
- Ajusta el nivel de zoom de la pantalla, el sugerido es de 140% para mejorar la agudeza visual cuando los caracteres son muy pequeños.
- Ajusta el nivel de brillo de acuerdo a tus necesidades. Si en el entorno hay poca luz, baja el nivel del brillo para controlar el exceso de luz de la pantalla sobre tus ojos.

- Verifica que los cables no queden atravesados cerca del área por donde circulan las personas de tu casa y así prevenir tropezones o caídas.
- Separa un tiempo aproximado de 10 minutos para realizar ejercicios de estiramiento [haciendo clic aquí](#).



## Si tienes portátil pero también cuentas con un monitor, teclado y mouse:

- Si cuentas con teclado y mouse adicional al que trae incorporado el portátil, ubica el ordenador sobre una base aproximadamente de 10 cm de altura, si no cuentas con estos elementos, conserva el computador totalmente horizontal sobre la mesa que dispones para realizar tus actividades.
- Ubica el portátil a un costado del monitor.
- Ubica teclado y mouse uno al lado del otro conservándolos a 15 cm del borde anterior de la mesa o superficie de trabajo.
- Si es ajustable en altura, aproxima el borde superior del monitor a la altura de los ojos. Si no es ajustable, usa un soporte de 5 cm a 8 cm de altura para elevarlo.



## Ten en cuenta también:

### Si tienes una silla tipo oficina:



- Ajusta la altura del asiento de acuerdo a tu estatura y la altura de la mesa de trabajo.
- La altura de la silla debe permitir que al nivel de los codos se forme un ángulo de 90° con respecto al brazo. De esta manera, si la silla está muy baja el ángulo será mayor a 90°, y si está muy alta será menor.
- Desplázate con precaución en la zona de trabajo si el suelo no está cubierto con tapete o alfombra.
- Si después de ajustar la silla, los pies no hacen contacto con el suelo, usa un soporte improvisado de al menos 30 cm de altura, para apoyar tus pies y mejorar la postura.

### Si tienes una silla fija:

- Usa una almohada o cojín pequeño para la zona lumbar si esta no cuenta con espumado en el espaldar, esto mejora la postura y la comodidad.
- Si tu estatura está alrededor de 1.62 cm, usa un cojín en el asiento para mejorar tu postura con respecto a la mesa de trabajo y conservar el ángulo de 90° a nivel de los codos.
- Acércate lo suficiente a la mesa para permitir que la espalda descansa sobre la silla, mientras realizas tus tareas.
- Sé precavido cuando te levantes de la silla.



## Conserva una postura adecuada implementando estas recomendaciones:



- Observa que tu cabeza permanezca alineada a la columna, sin rotaciones o inclinaciones excesivas y la espalda esté apoyada en el espaldar de la silla durante el tiempo que permanezcas sentado.
- Durante la digitación, los codos deben estar flexionados a un ángulo aproximado de 90°, hombros relajados, antebrazos y muñecas apoyadas sobre un buen espacio de la superficie de trabajo y no en el borde de la mesa.
- Recuerda realizar cambios posturales cada hora y media o según tus posibilidades. El cambio de postura previene la fatiga, mejora la circulación de las extremidades inferiores y favorece la concentración.

## Define tu espacio de trabajo y su iluminación:

- La iluminación natural o artificial no debe producir sombras o reflejos de luz en los ojos, sobre la mesa o equipo de trabajo.
- Usa las cortinas para controlar el exceso de luz natural que ingresa por la ventana si estás cerca de esta.
- Observa que el computador no esté ubicado de frente a la ventana, este idealmente debe estar lateral a la ventana para evitar deslumbramientos.
- Elige un espacio que favorezca la concentración, por ejemplo: estudio o habitación adecuando una mesa de trabajo, o el comedor.

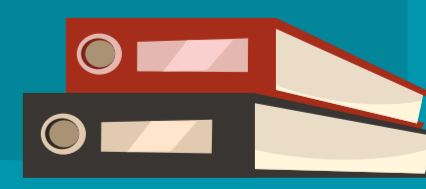


## Para tu mesa o superficie de trabajo:

- Es importante que la altura de la mesa de trabajo esté entre los 70 cm y 80 cm de altura como máximo, para que al sentarse los muslos y las piernas permanezcan en una posición cómoda.



- Evita las mesas de centro de sala, el sofá o la cama, puesto que la postura al usarlos te puede causar molestias a nivel de espalda y extremidades superiores.
- Si la superficie del escritorio o mesa de trabajo es de vidrio, cúbrela con una manta para evitar los reflejos de luz natural o artificial sobre los ojos.



## Aplica estas medidas preventivas para que conserves una postura adecuada:

Espalda apoyada en el espaldar

Codos en un ángulo de 90°

Borde superior del monitor a la altura de los ojos.

