

## Ergonomía y Teletrabajo

¿Se encuentra en la computadora durante horas sin moverse de su estación de trabajo? Su salud y seguridad son importantes, así que revisemos su espacio de trabajo en casa. En este artículo se explica cómo crear una buena configuración de la oficina en casa.

¿Están

- Sus hombros relajados
- Su espalda inferior apoyada
- Su nivel de la cabeza
- Sus muñecas rectas
- Sus pies apoyados en el suelo

Nueva hoja informativa para el teletrabajo:

<https://www.lni.wa.gov/forms-publications/F417-289-000.pdf>

- Cuando trabaje en una sola posición, tome micro pausas cada 20-30 minutos. La pausa sólo tiene que durar 30-60 segundos para dar a sus músculos tiempo para poder recuperarse. Sólo levántese o deje que los brazos caigan a los lados.
  - Identifique una ubicación en la que pueda hacer parte de su trabajo de pie.
  - Levántese de su silla al menos cada hora.
  - Tome sus descansos programados.
  - Manténgase bien hidratado.
  - Estírese para mantener los músculos y las articulaciones en movimiento.
  - Aprenda a escuchar a su cuerpo. Si se siente tenso, ¡Muévase! Es aún mejor si se mueve antes de tener esa sensación.
  - Caliente sus músculos para prepararlos para moverse especialmente por la mañana.
  - Revise su postura con frecuencia. Trabaje en posturas neutrales manteniendo la cabeza equilibrada sobre los hombros, la espalda baja, los pies en el suelo, y las muñecas rectas.
- No olvide sus ojos, también necesitan micro pausas. Mire algo muy lejos o mire de lado a lado con tus ojos. Considere la directriz 20/20/20. Mira un objeto a 20 pies de distancia durante 20 segundos cada 20 minutos.
  - Durante los descansos más largos o en el almuerzo, elija las actividades que requieren que usted se ponga de pie o se mueva. Salga y haga ejercicio, ya sea caminar, correr o nadar. Si es posible, tome las escaleras en lugar del ascensor.
  - Trate de incorporar 20-30 minutos de movimiento o ejercicio la mayoría de los días de la semana. Esto podría incluir actividades como jardinería, practicar deportes o caminar.
  - Deje a un lado el ratón de la computadora cuando no lo use.