



## Consejos para trabajar desde casa

- 1 Crea un espacio para trabajar en casa. Un lugar que funcione como una oficina. (ver disposición de lugares de trabajo)
- 2 Prepárate como si fueras a la oficina, aunque puede ser de una manera más cómoda.
- 3 Rutina. Establece horarios y cúmplelos.
  - Determina el horario de trabajo (empiece y fin)
  - Planifica las tareas a realizar con sus horarios.
  - Realiza descansos y pausas para moverte. (ver pausa activa)
- 4 Contacta con tus compañeros. Hoy en día es muy fácil estar en contacto con tus compañeros.
- 5 Determina la hora fin. Establece el final de tu horario laboral y cúmplelo.

## Zona de trabajo

Pautas sencillas que nos ayudan a organizar el trabajo y el entorno del mismo.

- 1 **Espacio de trabajo.** El puesto debe disponer de espacio suficiente para moverse, favoreciendo los cambios de postura y, para colocar las extremidades inferiores bajo la misma, no almacenes material en zonas de acceso ni bajo la mesa.
- 2 **Dimensiones suficientes** para permitir una colocación flexible, para lo cual es conveniente ordenar la mesa y retirar de la zona los documentos que no se utilizan.
- 3 **Ubicación de la pantalla:** la línea de visión debe ir paralela al plano horizontal o ligeramente inclinada hacia abajo 10°- 20°. Distancia pantalla recomendado (entre 40-60 cm)
 

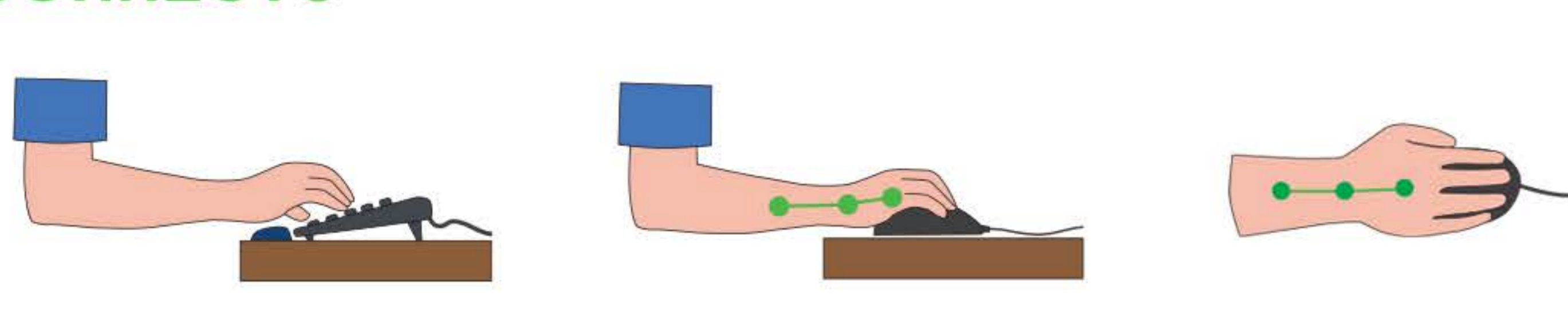
Si la pantalla no se puede elevar lo suficiente, utiliza medios auxiliares para hacerlo
- 4 **Ubicación del teclado:** Coloca el teclado cerca del borde de la mesa al menos a 10cm para apoyar las muñecas. También debe existir espacio suficiente para ubicar el ratón y accionarlo sin desviar el brazo o la mano.
 
- 5 **Ajuste adecuado de la silla:** Altura de los codos aproximadamente a la altura de la mesa, con inclinación del respaldo con apoyo lumbar.
- 6 **Otros accesorios:** Si no puedes apoyar los pies, utiliza reposapiés.

## Posturas. Posición de brazos

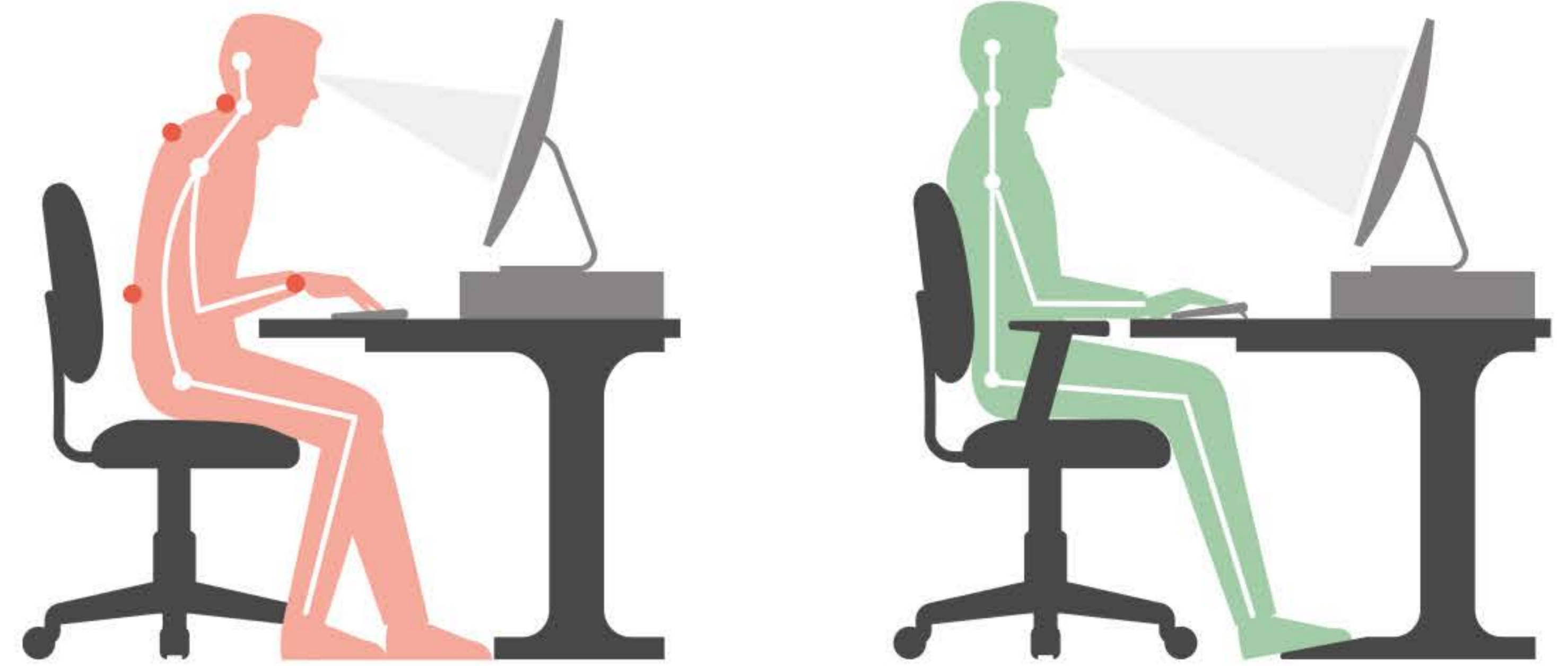
### INCORRECTO



### CORRECTO



## Posturas. Cómo sentarse bien



INCORRECTO

CORRECTO

## Otros Consejos

- 1 **Uso de portátiles:** Prioriza el uso de ordenadores fijos a los portátiles. La postura recomendada para trabajar con un portátil es la misma que la postura de referencia para trabajo con pantallas.
- 2 **Uso de tabletas:** Mantén los elementos ordenados. Retira de la mesa los documentos con los que no estás trabajando ya que:
  - Te puede dar problemas al trabajar con tronco y cuello inclinado con posturas mantenidas y con los brazos no siempre apoyados.
  - Utiliza un soporte para mantener la tablet en posición vertical, para mantener una postura erguida, sin inclinarte, no pongas el brillo demasiado elevado y realiza descansos.
- 3 **Orden y limpieza:** Mantén los elementos ordenados. Retira de la mesa los documentos con los que no estás trabajando.
- 4 **Condiciones ambientales:**
  - **Ruido:** Se recomienda que el nivel sonoro sea lo más bajo posible, no superando los 55 dB(A) si se requiere concentración.
  - **Temperatura:**
    - 23-26°C (verano)
    - 20-24°C (invierno)
  - **Humedad:** 45 a 65 %
  - **Iluminación:** evitar reflejos y deslumbramientos. Garantizar niveles lumínicos de 300 - 500 lux. Colocar la pantalla perpendicular a ventanas y focos de luz para evitar reflejos.

## Pausas activas

- 1 Cambia la postura frecuentemente
- 2 Levantarse y caminar
- 3 Realizar estiramientos, movilizar músculos.

## Enlaces

Escanea o pincha sobre los códigos QR



Vídeos con rutinas de ejercicios



Tríptico con rutinas de ejercicios