

Ergonomía de Oficina en Casa

La ergonomía se trata de mejorar tu comodidad, salud y productividad con un diseño atento al lugar de trabajo. Hay algunos pequeños cambios que puedes hacer si te encuentras trabajando en casa inesperadamente para transformar tu espacio a una oficina temporal.

Principios Básicos



Monitor

- Ajusta la parte superior del monitor **al nivel de los ojos** o ligeramente debajo de ellos
- Mantén tu **cuello derecho**, en lugar de inclinarlo o torcerlo
- Coloca el monitor a un brazo de distancia de ti
- La Regla 20-20-20: Cada 20 minutos que mires la pantalla, mira algo que este ubicado a 20 pies (6 metros) de distancia de ti por 20 segundos



Teclado y Ratón

- Asegura que tus brazos estén **cerca de tu cuerpo**, con los codos posicionados cerca de tus lados
- Utiliza un **teclado y un ratón externo**, y colócalos a un alcance cerca de tu cuerpo
- Mantenga las muñecas derechas y las manos por encima del teclado cuando estes escribiendo



Silla

- Elija una silla con **soporte de respaldo** y siéntate con tu espalda apoyada; un respaldo con un poco de inclinación es recomendado
- No te sientes en un taburete, sofá o pelota de ejercicio



Superficie de Trabajo

- Usa una **superficie plana y dura**, como una mesa o un escritorio
- Remueve cualquier desorden y cajones directamente en frente de tu asiento
- Si tus hombros no están relajados mientras trabajas, eleva tu asiento o baja tu estación de trabajo
- Mantenga las rodillas a 90 grados y con los pies apoyados sobre el piso





Soluciones Rápidas



Coloca un cojín de silla en el asiento para mayor comodidad o para incrementar la altura



Usa una caja como reposapiés para apoyar tus pies y piernas



Utiliza el altavoz o auriculares/audífonos con micrófono para recibir llamadas en lugar de sostener el teléfono



Eleva tu monitor con un soporte ajustable, soporte de ordenador-portátil, o pila de libros



Si tu monitor es demasiado pequeño, puedes incrementar la imagen usando la función de zoom



Si solo tienes una portátil, inclina la pantalla hacia atrás para crear más distancia y usa atajos/abreviados de teclado para reducir el uso del panel táctil



Levántate y muévete con más frecuencia si tu configuración de oficina en casa no es ideal

Consejos Adicionales



Movimiento

- **No te sientes** por más de 2 horas consecutivas
- **Párate** para tomar descansos, llamadas, o otras tareas que no sean relacionadas con la computadora hasta por 30 minutos cada vez
- **Muévete** frecuentemente para cambiar de posición y camina cuando sea posible



Productividad

- **La rutina** sigue siendo importante, incluyendo vestirse para el trabajo
- **Los descansos** deben ser tomados regularmente, incluyendo un almuerzo programado
- **Comunícate** periódicamente con tus colegas a través de mensajes grupales o videoconferencias



Ambiente

- **El ruido** se puede manejar con auriculares/audífonos con cancelación de ruido, o escuchando sonidos desconocidos o música en el fondo
- **La iluminación superior** debe ser brillante; posiciona tu pantalla lejos de otras fuentes luminosas para limitar el deslumbramiento
- **La calidad del aire** es mejorado cuando aumentas la ventilación con un ventilador o manteniendo las puertas abiertas

