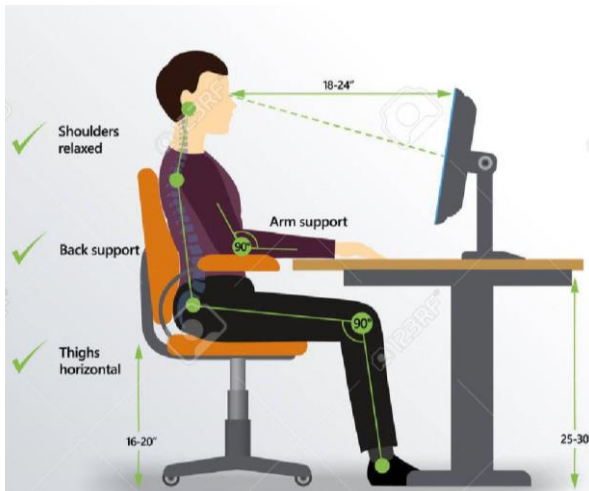
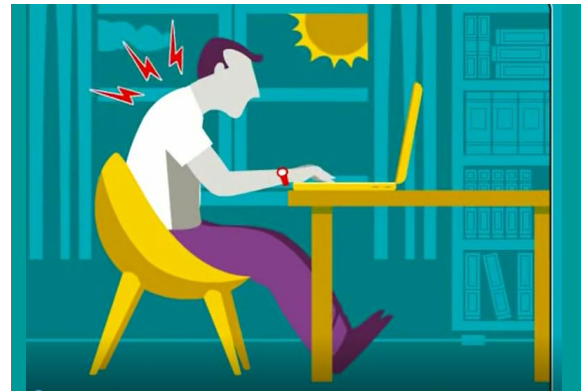


Medidas prácticas para adaptar el puesto de trabajo en casa



Verifique su postura que se encuentre en ángulos de confort: *Espalda recta apoyada sobre el espaldar de la silla. *Codos en 90° de flexión, antebrazos sobre el plano de trabajo en alcance del teclado y el mouse, con hombros relajados. *Cadera y rodillas en 90° de flexión con buen apoyo de los pies sobre el piso. *Monitor a la altura de la prolongación horizontal de la mirada y a una distancia de 60 a 75 cm desde la posición de digitación, la cual se ajusta tomando distancia con sus brazos y donde terminan sus dedos debe ubicarse el monitor.

Si su postura no reúne las anteriores condiciones, procure realizar los ajustes necesarios con elementos que tenga a la mano en su casa. Seleccione la silla y otros elementos que pueda necesitar para ajustar el puesto de trabajo de tal forma que se ajuste lo mejor posible a la postura en ángulos de confort.



Adaptar una silla convencional como silla de trabajo. Para esto use cojines así se podrá ajustar la altura y también el espaldar de la silla si este es algo profundo. Coloque mantas pequeñas sobre los apoya brazos para que al usarlos de forma prolongada sea confortable.

Utilice libros que pueda apilar para subir el portátil a la altura requerida de acuerdo a su estatura, ubíquelo frente a usted, tomando distancia, estando cerca de la mesa donde va a realizar su trabajo.

Lo anterior debe asegurar la postura en ángulos de confort para cuello, espalda, brazos y cadera.

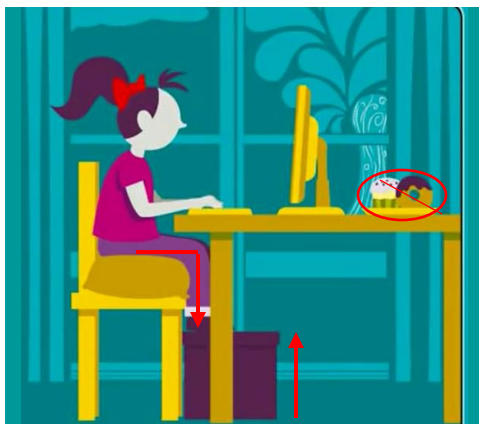


Medidas prácticas para adaptar el puesto de trabajo en casa



Adapte un teclado y mouse anexo al portátil para su utilización, esto asegurará el mantenimiento de los codos en 90° y en general el brazo en ángulos de confort al usarlos.

Adicionalmente verifique la iluminación del lugar, esta no debe reflejarse sobre el equipo, pues puede ocasionar síntomas de fatiga visual, tenga en cuenta cerrar persianas o cortinas donde se requiera, sin bloquear por completo la iluminación natural y combinarla de ser necesario con luz artificial



Si al ajustar las anteriores condiciones del puesto de trabajo, los pies no quedan con buen soporte sobre el piso, se debe colocar un banco con altura suficiente de acuerdo a la estatura de la persona, para asegurar la postura o ángulo de confort en rodillas a 90° de flexión, quedando los pies con adecuado soporte sobre el banquito.

Si no cuenta con un banco para ponerlo como apoyapies, puede elaborar uno de forma artesanal con diferentes elementos como se muestra a continuación. Con cartones de huevos, apilándolos a la altura que lo requiera y si lo prefiere puede decorarlos con pintura acrílica.



Medidas prácticas para adaptar el puesto de trabajo en casa



Para una mejor adaptación coloque bolas de lana o pompones así lo puede usar sin zapatos

Otra forma es rellenando una caja de tamaño requerido con diferentes elementos reciclables, esto con la finalidad de darle firmeza para el soporte del peso de sus piernas y pies y forrarla para una mayor durabilidad.



Por último y no menos importante, recuerde realizar las pausas activas cada dos horas por 5 a 7 minutos, de acuerdo a los ejercicios sugeridos en la cartilla digital de pausas activas o a ejercicios que usted haya aprendido durante las sesiones de pausas en la empresa.