

Ergonomía para el trabajo a distancia

Consideraciones al elegir la ubicación de tu oficina en casa

- Elige una ubicación lejos de áreas concurridas en tu hogar para así minimizar distracciones acústicas.
- Trata de encontrar un lugar con mucha luz natural. Si esto no es posible, evita la luz de tungsteno.
- Las ventanas deben estar cubiertas adecuadamente para minimizar el resplandor o deslumbramiento.



Consejos para instalar el mobiliario y equipo de tu oficina en casa y disminuir los riesgos ergonómicos de lesiones

Coloca tu computadora y escritorio de forma perpendicular a las ventanas para así minimizar las fuentes externas de resplandor o deslumbramiento. Si esto no es posible, cierra las cortinas.



Si tu escritorio es muy alto, considera comprar un reposapiés (o usar una pila de libros) y levantar la silla, o una bandeja para el teclado que pueda ser ajustada a la altura del codo al sentarte.



Los empleados que trabajan desde casa tienen menos razones para levantarse y tomar un descanso postural. Asegúrate de levantarte al menos una vez cada hora para estirarte y caminar.



Para limitar posturas y estiramientos incómodos, mantén los objetos usados con mayor frecuencia en la zona primaria, los objetos usados ocasionalmente en la zona secundaria, y los objetos raramente usados en la parte posterior del escritorio.

Ergonomía de la computadora portátil (laptop)

Preocupaciones ergonómicas por el uso prolongado de computadoras portátiles

- Debido a la pantalla integrada y a los dispositivos de entrada, es imposible que el monitor, el teclado, y el ratón se ajusten a una altura adecuada al mismo tiempo.
- Los teclados pequeños y la posición centrada del panel táctil contribuyen a posturas incómodas de los hombros y los miembros superiores.
- Las pantallas pequeñas aumentan el estrés en los ojos y pueden causar fatiga visual.



Instalación de la computadora portátil para minimizar riesgos

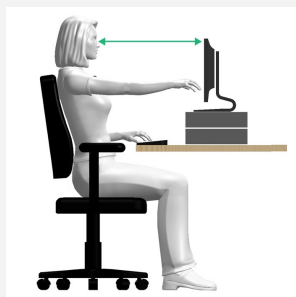
- ✓ Separa los dispositivos de entrada del monitor.



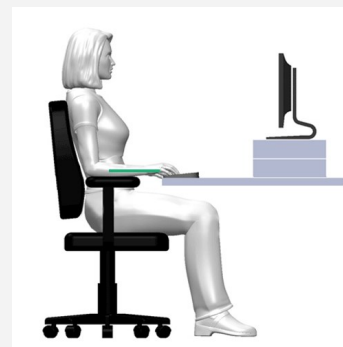
Opción A: Usa un monitor externo con un teclado y ratón externos.



Opción B: Usa un soporte para computadora portátil con teclado y ratón externo.



- ✓ Ajusta el monitor o laptop de manera que la parte superior de la pantalla quede justo debajo del nivel del ojo y a un brazo de distancia.



- ✓ Ajusta el teclado y ratón a la altura de tu codo al sentarte.