



## Consejos Ergonómicos Para Estaciones de Trabajo Remotas

Cada vez más, las agencias públicas ofrecen horarios de trabajo alternativos. Muchos de estos incluyen una opción para trabajar de forma remota.

Ya sea que trabajen desde casa o desde la oficina, los empleados deben mantener posturas corporales neutras para evitar la fatiga y las lesiones de tejidos blandos. Este Safety Talk le dará consejos para mantener posturas neutras cuando trabaje de forma remota.



### UBICACIÓN

Seleccione un área que sea propicia para el trabajo. Debe ser silencioso con mínimas distracciones. Idealmente, su estación de trabajo remota se verá como la de su oficina.

### PIERNAS

Comience con los pies apoyados en el suelo. Ajuste la altura de la silla hasta que sus muslos y pies estén paralelos al suelo. Sus rodillas deben estar dobladas en un ángulo entre 90° y 120°.



### ¿Cómo?

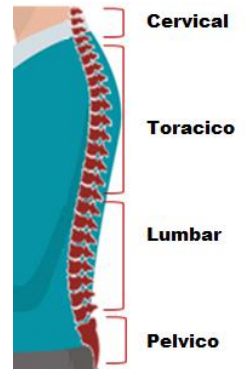
- ***¡Evita trabajar en el sofá y en el suelo!*** Invierta en una silla de trabajo estándar con las siguientes características de ajuste: altura de la silla, ángulo del respaldo, inclinación de la bandeja del asiento, altura del reposabrazos y profundidad de la bandeja del asiento.
- Si la silla debe elevarse para alcanzar la mesa / escritorio, use un reposapiés para mantener una flexión de rodilla de 90°. En lugar de un reposapiés, use un cojín o algunos libros.
- Si usa una silla de comedor, coloque cojines en el asiento para proteger su cóccix.

### ATRÁS

El área del cuello/cuello uterino debe estar alineada con el soporte lumbar. Evite torcerse en el área del tronco.

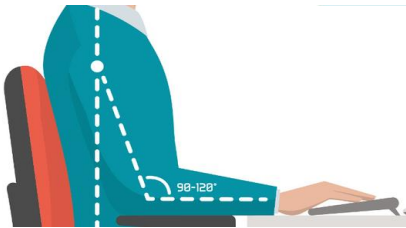
### ¿Cómo?

- Ajustar el respaldo y la madera lumbar de la silla apoyo para poder para relajarse en el respaldo mientras mantener un posición vertical.
- Si usa una silla de cocina, use almohadas para lograr la alineación adecuada.



## BRAZOS Y MUÑECAS

A continuación, asegúrese de la mejor postura para la parte superior de su cuerpo. Mantenga los brazos cerca de los costados con los hombros relajados y los codos doblados a unos 90°.



### ¿Cómo?

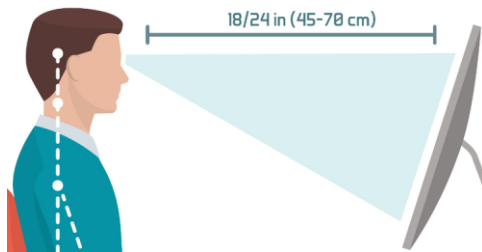
- Ajuste la altura de la silla y/o la altura del teclado para permitir una flexión del codo de 90°.
- Si ajustó la altura de la silla, vuelva a verificar la postura de las piernas. ¿Todavía está en algún lugar entre 90 ° y 120 °?
- El teclado debe ser plano. Baje los "soportes", si es necesario.
- Trate de mantener los codos en línea con los hombros y las orejas mientras escribe. Esto puede parecer incómodo al principio, pero con el tiempo, se sentirá como una segunda naturaleza.
- Mantén las muñecas rectas y relajadas. Imagina que tu muñeca está enyesada cuando hagas un mousing. Esto te obliga a usar los músculos más grandes del antebrazo en lugar de cansar la muñeca.



- Use una almohadilla para la muñeca para evitar el estrés de contacto al descansar sobre una superficie dura

## CUELLO

Su cuello debe estar relajado con una flexión mínima hacia arriba, hacia abajo o de lado a lado.



### ¿Cómo?

- La parte superior del monitor debe estar a la altura de los ojos y ligeramente titulada. Si usa lentes bifocales, baje el monitor 2-3 pulgadas adicionales por debajo del nivel de los ojos para evitar inclinar la cabeza hacia atrás al leer.
- Cuando use una computadora portátil, use un monitor separado o use un elevador de computadora portátil para garantizar una posición neutral. Esto requiere el uso de un teclado y un ratón separados, pero se recomienda encarecidamente.



- Evite acunar el teléfono. En su lugar, utilice unos auriculares o la función de altavoz.
- Al ver su teléfono celular trate de reducir la flexión del cuello. Un la flexión del cuello de 60 ° ejerce 60 libras de presión sobre la columna vertebral.

