

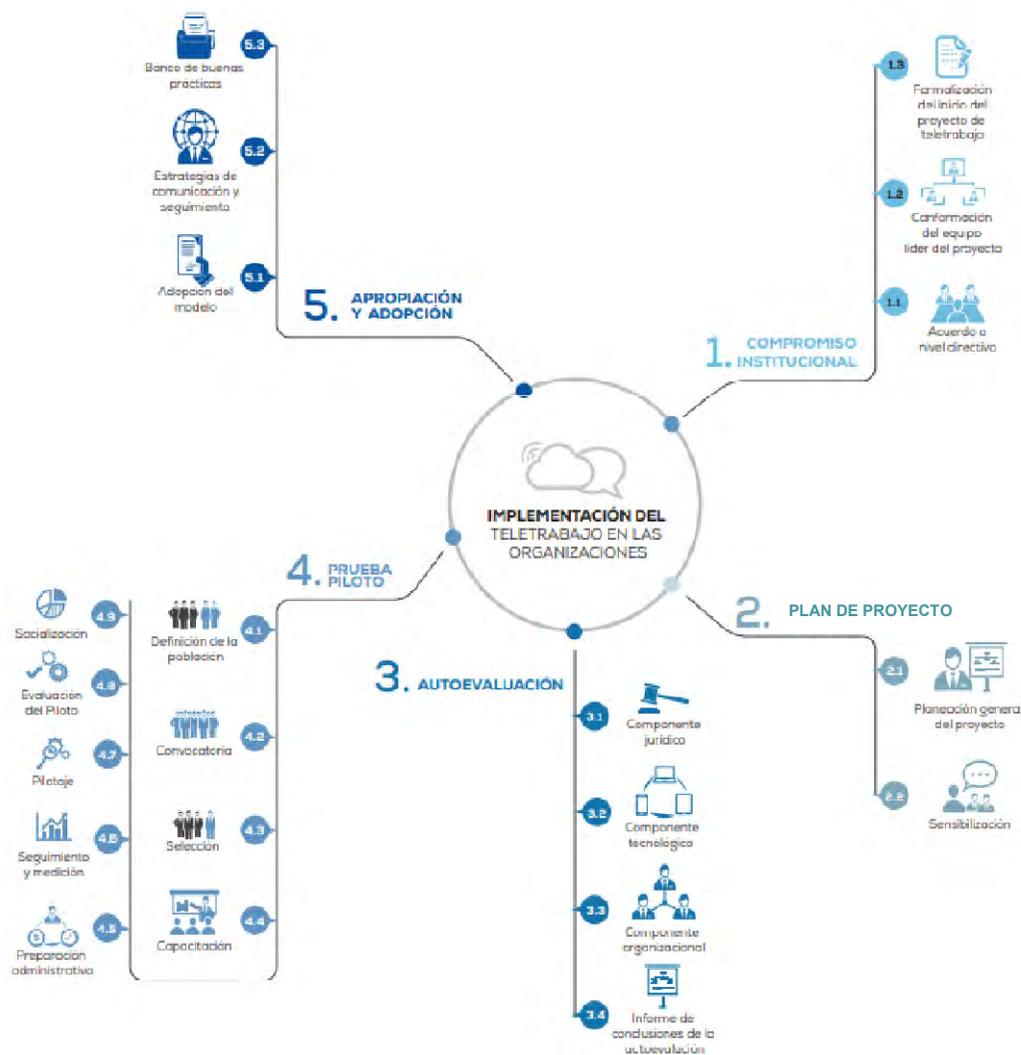
Ergonomía y Bienestar para trabajar en casa



Juan Carlos Tena Minguillán
Consultor, Ergonomía y Factor Humano
PrevenControl
1 de Abril de 2020



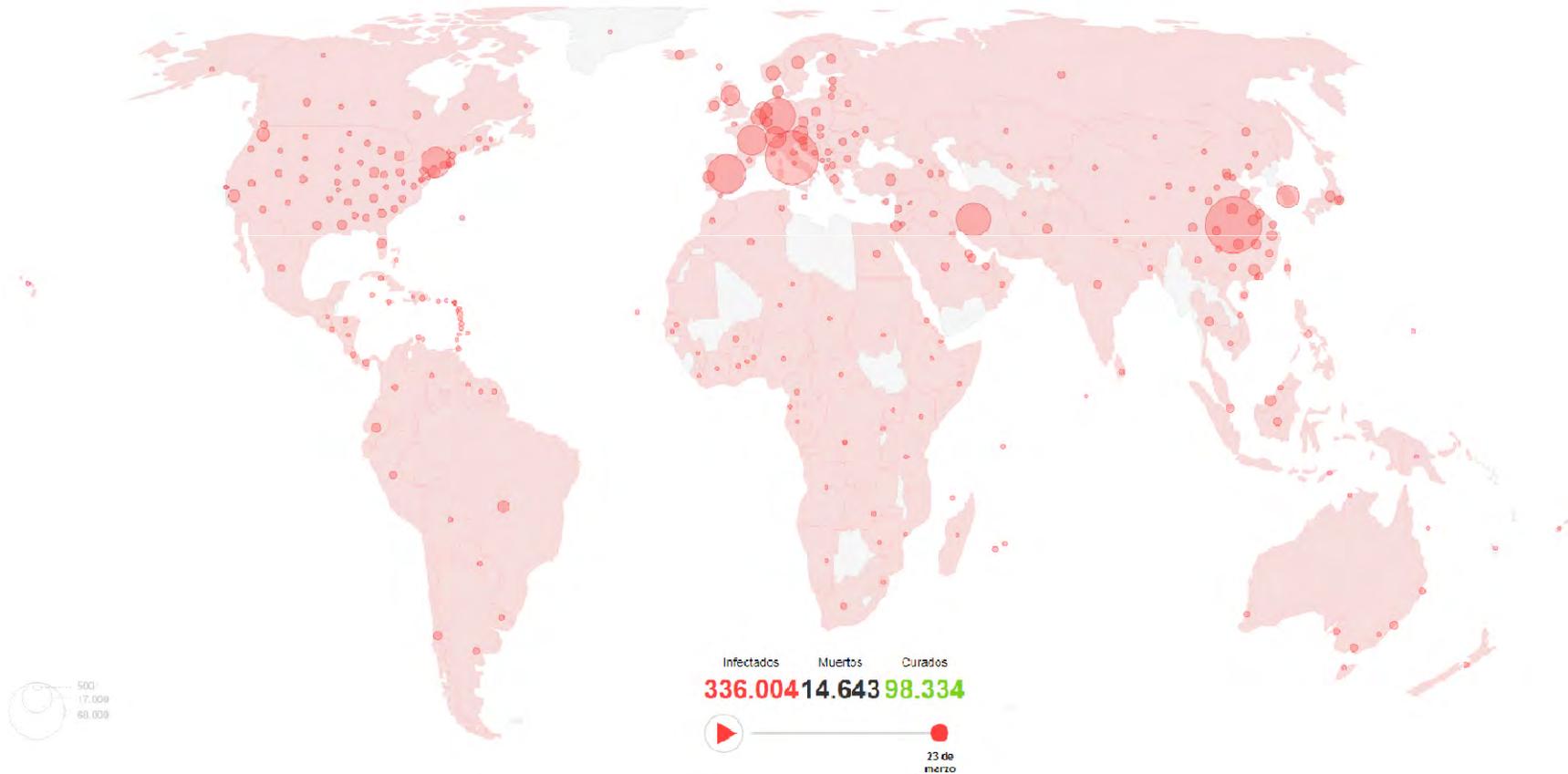
➔ Sabemos que debemos hacer



Organizar nuestro lugar de trabajo



→ Situaciones excepcionales,
soluciones excepcionales

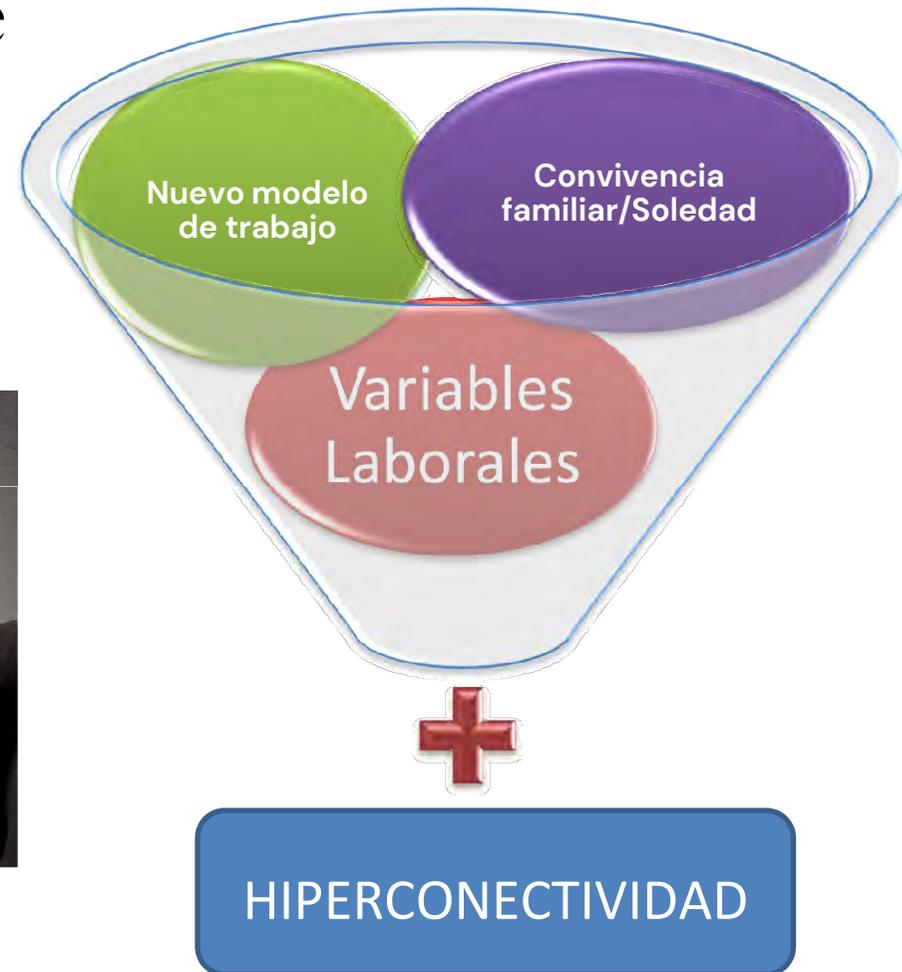


➔ Organizar nuestro lugar de trabajo



→ Prioritario organizarse

Debe ser nuestro primer paso, es necesario disponer de organización y disciplina, es vital para evitar el riesgo de estrés que puede suponer adaptarnos a esta situación.



➔ Prioritario organizarse



Fijar un horario que contemple pausas.



Evitar distracciones.



Romper rutinas, fuera pijama, ropa cómoda y adecuada.

→ Prioritario organizarse



No te aísles, mantén el contacto con tus compañeros mediante las tecnologías facilitadas por tu empresa.



No caer en el sedentarismo, planificar ejercicio físico.



Planifica una alimentación saludable, indispensable una buena hidratación.

➔ Prioritario organizarse



Es importante habilitar una zona dentro de la vivienda que puedas hacer tuyo, que te permita intimidad cuando sea necesario y con espacio suficiente para contener los equipos y materiales de trabajo.



Disponer de las tecnologías necesarias y buena conexión a internet.



El ruido, tanto externo como de la casa, debe ser el menor posible.

➔ Prioritario organizarse



Es importante disponer de buena ventilación y luz natural, evitando reflejos y deslumbramientos.



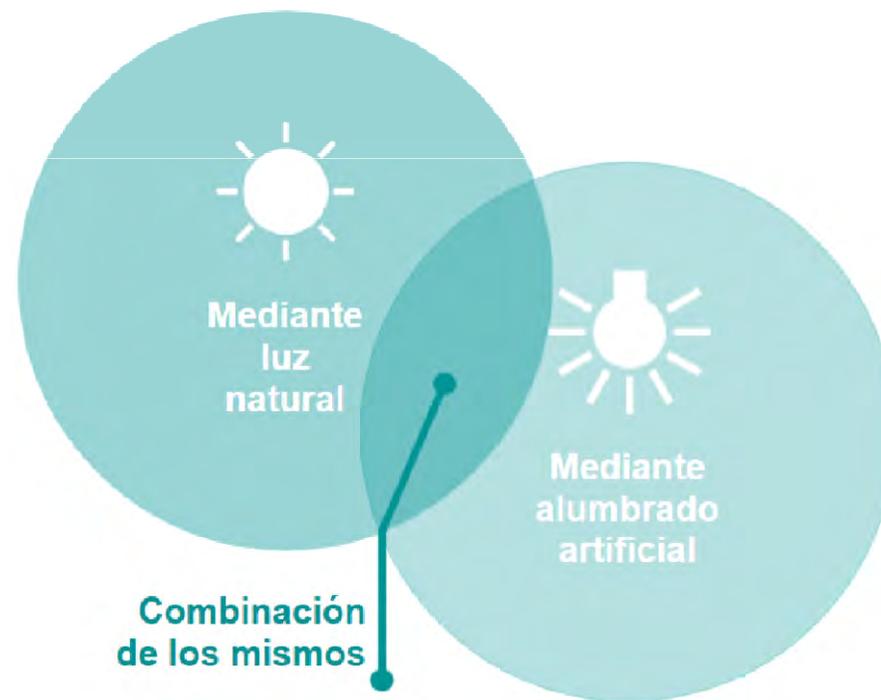
Silla y mesa adecuadas.



Pantalla, teclado y ratón independientes.

→ Condiciones de iluminación

La **luz natural** es más estable que la **luz artificial**. Produce menos cansancio a la vista porque el ojo humano está adaptado a la luz del sol y a su reproducción cromática y también satisface la necesidad de contacto visual con el exterior.



➔ Condiciones de iluminación

Cuando sobre los ojos incide una intensidad luminosa mayor de la que pueden soportar, estamos hablando de **deslumbramientos**. Estos se producen cuando:



Si hay luminarias sin difusor, coloca algún objeto entre la fuente de luz y tú, que impida que veas directamente el objeto brillante y a la vez aprovechar al máximo dicha iluminación.



Coloca encima de la superficie varios folios, un jersey o chaqueta, para evitar que se produzcan reflejos. Después sitúa tu dispositivo encima.



Truco

→ Condiciones termohigrométricas



Valores termohigrométricos recomendados:

- Verano: 23°C a 26°C
- Invierno: 20°C a 24°C
- Humedad: 45-65%



→ Si no disponemos de silla regulable...



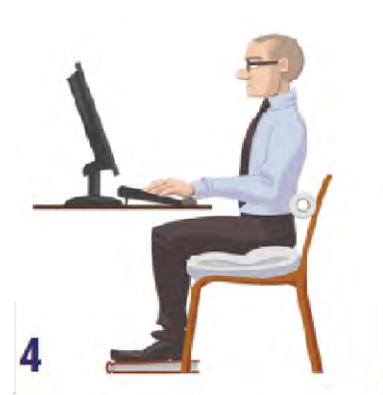
Acerca la silla al escritorio, de forma que te permita apoyar los antebrazos.



Pon un cojín encima del asiento, para aumentar tu altura y asegurar un ángulo de unos $110^\circ - 120^\circ$ del codo.



Mantén los pies apoyados completamente en el suelo (las rodillas deben quedar en línea o más bajas que las caderas. En caso de que no llegues, puedes usar un libro, caja,... para conseguirlo.



Mantén apoyada la zona lumbar completamente en la silla; puedes usar un rollo de papel, botella vacía, manta enrollada para conseguir un apoyo total de la zona.

→ Si no disponemos de pantalla independiente...

Recuerda:

- 1 Acerca la silla al escritorio, de forma que te permita apoyar los antebrazos.
- 2 Pon un cojín encima del asiento, para aumentar tu altura y asegurar un ángulo de unos 110° - 120° del codo.
- 3 Mantén los pies apoyados completamente en el suelo (las rodillas deben quedar en línea o más bajas que las caderas). En caso de que no llegues, puedes usar un libro, caja... para conseguirlo.
- 4 Mantén apoyada la zona lumbar completamente en la silla; puedes usar un rollo de papel, botella vacía, manta enrollada... para conseguir un apoyo total de la zona.

Truco

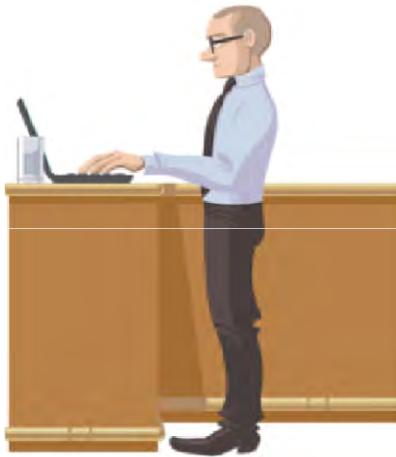


La distancia mínima respecto a la pantalla para trabajar:

- de dos palmos, con ordenadores portátiles
- de un folio DIN A4, con dispositivos táctiles



→ Con el portátil...



Alternar posturas siempre es recomendable.

Si disponemos de teclado y ratón independientes, un elevador nos permite regular mejor altura y distancias.

→ Si tenemos que trabajar en un sillón...

- 1 Mejora el apoyo de tu zona lumbar utilizando un cojín o bien, alguna prenda de ropa enrollada.
- 2 Para aumentar la altura de la pantalla de tu ordenador, utiliza algún libro, carpeta, maletín..., colocado sobre tus piernas y apoya sobre éste tu portátil. Esto reducirá la torsión de tu cuello.
- 3 En caso de que la butaca o sillón disponga de reposabrazos, puedes usarlos, teniendo en cuenta siempre que el ordenador o tableta queden a la misma altura. Si es necesario, aumenta tu altura poniendo un cojín en el asiento.
- 4 Mantén los pies apoyados completamente en el suelo (las rodillas deben quedar en línea o más bajas que las caderas). En caso de que no llegues, puedes usar un libro, caja..., para conseguirlo. Es importante para garantizar una buena circulación sanguínea.



→ Si podemos, alternar con otros dispositivos...

Para hacer un uso adecuado de la Tablet como herramienta de trabajo, deberemos tener especial cuidado con las siguientes situaciones y recordad las pautas ergonómicas:

Inclinar en exceso el cuello puede provocar dolor de espalda



Hacer uso de funciones o soportes que permitan inclinar la tablet.

Sostener continuamente la tablet con las dos manos



Siempre que sea posible, deberemos buscar un lugar plano para apoyar el dispositivo (mesa, maleta, barra, etc.) En caso contrario, lo ideal es hacer descansos de 30 min. para estirar, relajar músculos y poder movernos.

Trabajar sentados con la tablet apoyada en nuestro regazo



En estos casos, mantener la espalda recta y la cabeza erguida nos aliviará la sobrecarga muscular. Además, deberemos subir de plano de trabajo todo lo posible (maleta, mochila, carpetas, etc.)

→ Si necesitamos aislarnos, concentración, reuniones...

Reclinado en la cama o en el sofá con el portatil.

- 1 Acomódate encima de la cama, usando varios cojines para apoyar la cabeza y mantener la zona lumbar relajada y apoyada. Puedes colocar también varios cojines en la zona de la espalda.
- 2 Mantén los brazos relajados y apoyados (puedes usar cojines), de forma que el codo se mantenga en un ángulo de 90° y 110°. Es importante que la zona de muñecas y antebrazo queden apoyadas encima del cojín situado debajo del portátil.
- 3 Reclina las piernas, manteniendo la rodilla en un ángulo de unos 110°.
- 4 Pon otro cojín, manta doblada, toalla u otro elemento que podamos encontrar en la habitación, encima de las piernas, para conseguir evitar el contacto directo del portátil con éstas.
- 5 Inclina la pantalla, de forma que se mantenga la parte superior de la misma en línea recta con tus ojos.



→ Si necesitamos aislarnos, concentración, reuniones...

Reclinado en la cama o en el sofá con la Tablet.

- 1 Pon un cojín o un almohadón en la zona lumbar, para procurar apoyar completamente la espalda en el mismo, manteniendo un ángulo aproximado de 90° - 110°.
- 2 Usa otro cojín, manta doblada u otro elemento que puedas encontrar en la habitación, para apoyar la tableta o el ordenador a mayor altura, que evitará que tengas que forzar el cuello. Si sólo vas a visualizar contenidos o mantener una videoconferencia, puedes poner tu dispositivo sobre unos cojines encima de la misma cama sin necesidad de que esté apoyado sobre tus piernas. Así ganarás en comodidad.



→ Si necesitamos aislarnos, concentración, reuniones...

Reclinado en la cama o en el sofá con la Tablet.

- 1 Mantén los brazos bien apoyados en la cama. Puedes usar cojines o almohadas si lo deseas, manteniendo el codo con un ángulo inferior a 90°.
- 2 Sujeta la tableta con ambas manos. Si es un smartphone, alterna ambas manos. No pases más de una hora en la misma posición, para evitar la sobrecarga de los antebrazos.



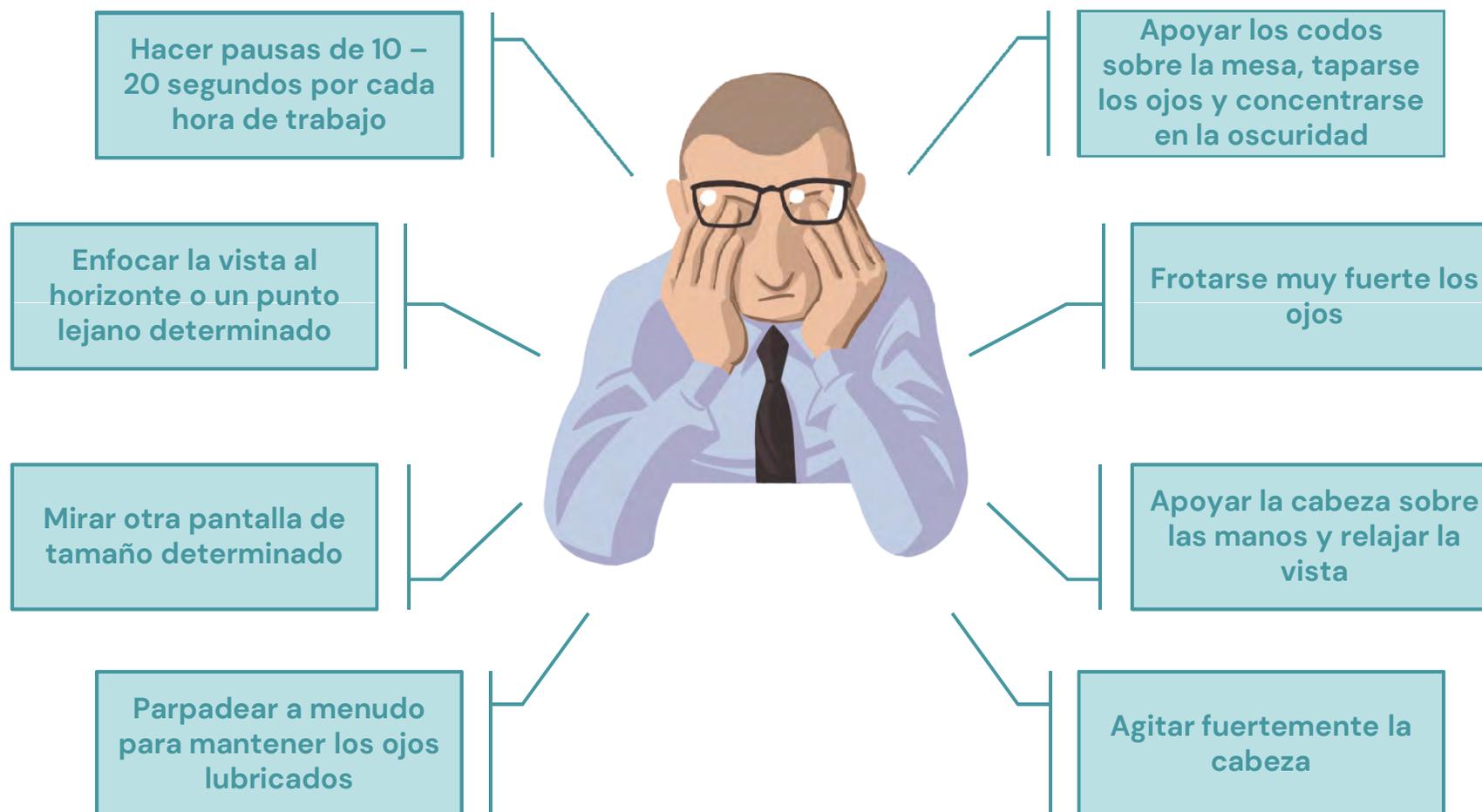
→ Si necesitamos aislarnos, concentración, reuniones...

Reclinado en la cama o en el sofá con la Tablet.

- 1 Coloca un cojín, almohada o prenda de ropa debajo de tu tableta, de tal forma que quede a la misma altura de tu cabeza, que seguramente también estará apoyada sobre una almohada. Así al menos conseguirás mejorar tu línea de visión.



➔ Descanso visual...



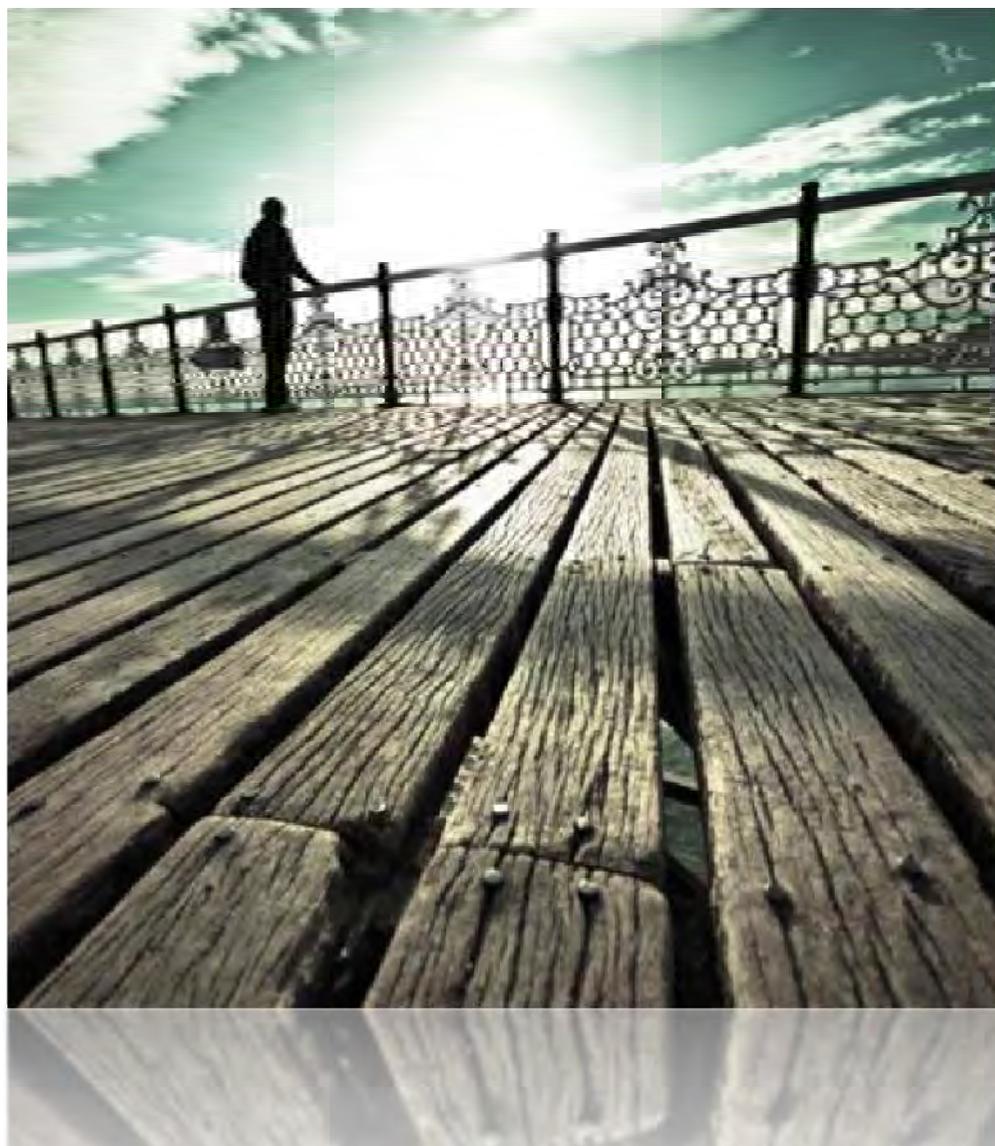
→ Estiramientos...



 Relajación...



➔ Después...



Gracias por tu atención

Para más información contacten con:

Juan Carlos Tena Minguillán
Consultor, Ergonomía y Factor Humano

PrevenControl

Tel. 617 862 165

jctena@prevencontrol.net

www.prevencontrol.com