



Trabaja desde casa de manera correcta

Consejos de ergonomía para evitar lesiones

El trabajo en casa se convierte en la posibilidad de mantener a la empresa funcionando y al mismo tiempo, cuidar su fuerza laboral.

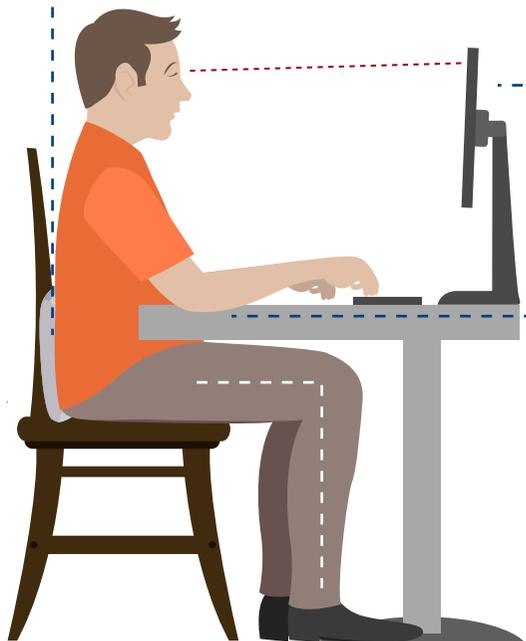
Es importante tener en consideración que además de los trabajadores virtuales que en las empresas cada vez son más, hay que sumar a los millones de colaboradores a quienes, sin haberseles ordenado, están trabajando de manera remota por necesidad, para cuidarse y cuidar a sus hijos en medio del cierre generalizado de escuelas o familiares enfermos durante el periodo de pandemia.



Así es que, sin importar si eres un trabajador remoto eventual o de tiempo completo, a continuación, queremos darte una serie de consejos de ergonomía, que te ayudarán a prevenir lesiones osteomusculares:



Usa una silla resistente, no intentes trabajar sentado en sofás o sillas muy suaves, ya que no le brindan un sustento adecuado a tu cuerpo de manera uniforme, durante una sesión de trabajo habitual de al menos 8 horas.



Si no cuentas con una silla ergonómica de oficina, ten en cuenta para favorecer el apoyo lumbar, coloca una almohada pequeña detrás de la parte baja de tu espalda mientras estás sentado, para mantener la curva natural de tu columna vertebral.



La altura correcta de la pantalla de tu equipo es muy importante para evitar dolores en el cuello, ubica el borde superior de ésta en línea recta con la visual de tu mirada. Si haces uso de un laptop, es recomendable utilizar un elevador o un par de libros para lograr esa altura necesaria, en este caso, tendrás que hacer uso de un teclado y un mouse externo.



Recuerda que es muy importante que tus antebrazos estén completamente apoyados en la superficie de trabajo y queden paralelos al piso todo el tiempo.



Tus pies deben estar completamente apoyados en el suelo, si la silla es muy alta, puedes minimizar el impacto, acomodando una caja en la que puedas apoyar tus pies firmemente. En cualquier caso, tus rodillas deben quedar en un ángulo de 90°.



MERCER MARSH BENEFICIOS



Recuerda la importancia de contar con un espacio bien iluminado, de preferencia cerca de una fuente de luz natural, sin embargo, evita que se dé un efecto de reflejo o deslumbramiento en la pantalla de tu equipo.



En la medida de lo posible, usa un mouse externo si tienes computador portátil y coloca objetos, como tu teléfono y documentos impresos de trabajo cerca de tu cuerpo, esto para minimizar el riesgo de sobre esfuerzo o sobre estiramiento.



Ten cuidado con el uso de extensiones eléctricas y otros cables, esto puede hacerte tropezar y caer.





MERCER MARSH BENEFICIOS



Recuerda que debes hacer pausas activas al menos cada hora, alterna entre la posición de sentado y de pie para realizar algunos estiramientos. Esto te ayudará a reducir el estrés excesivo en la parte baja de la espalda y las piernas que acumulas al estar sentado.

Con o sin una pandemia, trabajar desde casa se está volviendo una práctica cada vez más común en las empresas, y para muchos empleadores y empleados, esto es un cambio significativo.

Si bien, el trabajo remoto probablemente será la norma durante las próximas semanas, tanto trabajadores como empleadores deberán ser pacientes, mientras llegamos al punto de estabilización de este nuevo escenario laboral y siempre acatar las indicaciones médicas y legales de tu país.

