



sedus

Work at home

Consejos de ergonomía para el teletrabajo

El hogar es donde reside el corazón; cuídese y disfrute de trabajar en casa.

Work at home

Trabajar desde casa es un reto para todos los que solíamos ir a la oficina todos los días. Le presentamos unos breves consejos para que pueda dar lo mejor de sí. El mobiliario, la tecnología y el diseño interior del entorno pueden desempeñar un papel clave para hacer el cambio lo más agradable posible. Para mantener la salud durante el teletrabajo, es importante tener en cuenta la organización del espacio de trabajo y la ergonomía. «Work at Home» es un estudio de las posturas en el teletrabajo. La conciencia y la comprensión de las diferentes posturas pueden ayudarnos a permanecer más activos y contribuir a mejorar el bienestar. A continuación le presentamos algunos consejos que le ayudarán a ser más eficaz en la oficina en casa, a cuidarse y a mantenerse sano en el trabajo.





HOME OFFICE SIGNIFICA PODER ELEGIR LIBREMENTE

#01 Adopte diferentes posturas

A diferencia de la mesa fija en la oficina, es libre de adoptar diferentes posturas durante la jornada laboral. El cuerpo humano está diseñado para moverse. Las diferentes actividades se pueden realizar en diferentes posturas. Un cambio de postura es beneficioso para la salud. Se puede hacer una llamada telefónica mientras se camina; se puede enviar un email utilizando el dictado de voz mientras se está tumbado en el sofá. Los especialistas en ergonomía suelen responder a la pregunta de «¿cuál es la mejor postura en el trabajo?» con «siempre la siguiente».

Consejos útiles:

- Las opciones son ilimitadas. Cambie de postura, aunque sea por un breve descanso, cada 20, como máximo, 30 minutos.
- Elija una postura apropiada para la tarea que está realizando. Por ejemplo: las llamadas telefónicas pueden hacerse de pie o caminando.
- Si se siente cómodo, puede incluso sentarse en el suelo, siempre y cuando sea una posición temporal.



#02 Una silla ergonómica: la base para una postura sana

Cuando se trabaja durante mucho tiempo ante una mesa, una buena silla ergonómica es imprescindible. Debe ajustarse de manera apropiada para que los pies queden planos en el suelo y el ángulo entre las piernas y los muslos sea de 90°. El respaldo debe ser ajustable, flexible y capaz de dar apoyo al usuario en cada postura. La cabeza debe quedar en una posición erguida natural, similar a cuando se está de pie. Esta postura recta es buena para tareas concentradas. Sin embargo, si esta se convierte en una posición estática, a largo plazo, podría ser perjudicial. Por lo tanto, se recomienda moverse y apoyarse en la silla giratoria de vez en cuando. Esto tiene un efecto positivo en la circulación de la sangre y reduce la presión en los discos intervertebrales.

Consejos útiles:

- Utilice una buena silla giratoria ergonómica, tenga cuidado con su postura y evite encorvarse.
- Póngase de pie cada 20-30 minutos.
- Use la flexibilidad de la silla giratoria y reclínesse de vez en cuando.
- Evite sentarse quieto durante largos periodos de tiempo. Aprenda de los niños – nunca se quedan quietos y están llenos de energía.





LA MEJOR TECNOLOGÍA PARA LA ESTACIÓN DE TRABAJO

#03 Elija un equipo que potencie el rendimiento y fomente una buena postura

Elija los dispositivos que mejor se adapten a las actividades específicas. Cuando se realice un trabajo concentrado en el escritorio durante períodos prolongados, se recomienda encarecidamente utilizar un teclado, un ratón y, a ser posible, un monitor aparte. Si solo se utiliza un ordenador portátil con un teclado y un ratón separados, puede colocarlo más elevado para asegurarse de que la postura de la cabeza y el cuello permanezcan en un rango neutral.

Consejos útiles:

- Use un monitor, un teclado y un ratón en el escritorio.
- La posición del cuello y de la cabeza debe estar entre 15° y 25° por debajo de la horizontal. Este es un rango neutro para reducir la tensión en los músculos y ayuda a evitar el dolor de cuello.
- Los músculos de los ojos se pueden tensar cuando se mira a una distancia corta fija. Un buen consejo es mirar de vez en cuando hacia fuera de la pantalla y mirar a la distancia. Esto es bueno para los músculos oculares y ayuda a relajarse. Intente tener tanta luz natural como sea posible.
- Levántese cada 20-30 minutos. La frecuencia de los descansos es más importante que la duración.



#04 Los dispositivos inteligentes posibilitan posturas inteligentes

Los smartphones y tablets no obligan a tener una mesa para trabajar. Sin embargo, utilizar estos dispositivos en una postura incorrecta durante períodos largos de tiempo puede resultar perjudicial. La tablet debe utilizarse como un portátil, agregándole un teclado. Si se usan para leer, puede hacerse como si fueran libros. En este caso, no hay necesidad de quedarse sentado ante la mesa. Elija un lugar relajado en casa, incluso el sofá. Es aceptable adoptar una postura encorvada, siempre y cuando no se convierta en una postura permanente. Asegúrese de tener suficiente apoyo para la espalda. Se puede usar una almohada debajo de las rodillas para mantener la curvatura en S de la espalda.

Consejos útiles:

- Utilice un teclado para la creación de contenidos con la tablet.
- Para el consumo de contenido, la tablet puede emplearse como un libro.
- Cuando se usa un smartphone para escribir, resulta recomendable hacerlo con el dedo índice en lugar del pulgar.





APRENDA DE LOS NIÑOS

#05 Sentarse activamente para mantener el cuerpo ágil

Los estudios científicos confirman que una vida sedentaria aumenta el riesgo de enfermar y padecer daños irreversibles. El metabolismo está fuertemente relacionado con nuestro movimiento físico. Podemos aprender de los niños, que rara vez permanecen quietos. Esto es de suma importancia para su desarrollo. Como adultos, tendemos a ser perezosos. Más movimiento resulta en más circulación sanguínea, más actividad cerebral, más efectividad en el trabajo y más vitalidad. Las células mueren antes sin movimiento. Como dicen los expertos: «lo que no usas, lo pierdes».

Consejos útiles:

- Estar de pie todo el tiempo puede ser tan malo como estar sentado todo el tiempo. Los taburetes móviles de altura ajustable permiten un cambio de postura espontáneo e intuitivo. Los movimientos de la cadera ayudan a aumentar la circulación de la sangre.
- Una silla alta en la cocina puede fomentar diferentes posturas: desplazar el peso de un pie a otro, apoyarse en la silla, sentarse por un momento. Esto nos mantiene activos.
- Considere los taburetes como opciones de asiento complementarias adecuadas para cambiar de postura, pero no para sustituir una buena silla giratoria ergonómica con respaldo.



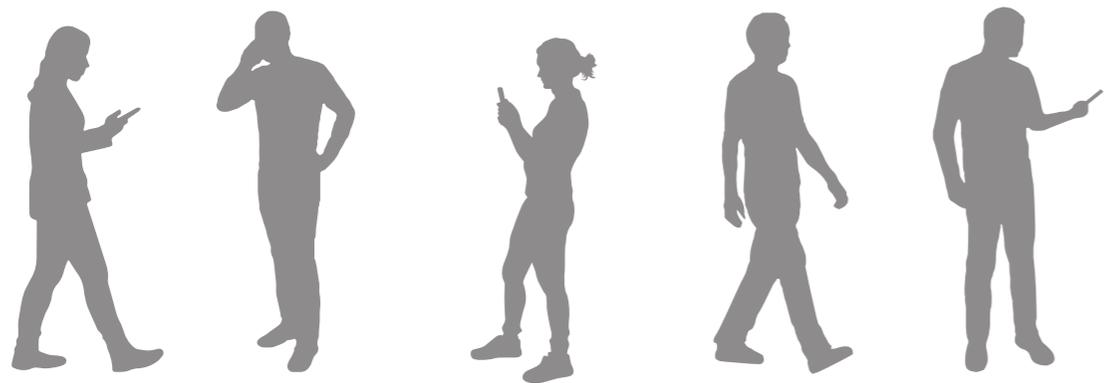
¡MUÉVASE!

#06 Ponerse de pie para cambiar de postura

Se pueden realizar varias actividades de pie o incluso caminando: una llamada telefónica, leer un mensaje en el smartphone o incluso una llamada de Skype o una videollamada. Esto nos mantiene activos y aumenta la circulación sanguínea y la actividad cerebral.

Consejos útiles:

- Cuando se realizan llamadas telefónicas informales, ponerse de pie y pasear puede ser beneficioso.
- Se puede leer y consumir contenidos impresos o en la tablet mientras se permanece de pie.
- Las llamadas telefónicas pueden llevarse a cabo al aire libre, con aire fresco y luz natural.





SIÉNTASE EN CASA MIENTRAS TRABAJA

#07 Sensación relajada con una postura viva

Las tareas ocasionales y los descansos pueden tener lugar en la cocina o el comedor y proporcionan tiempo para la distracción y para separarse de la mesa de trabajo. Sin embargo, el tiempo que se pasa sentado debe ser limitado. Algunas sillas de cuatro patas están hechas de una carcasa de asiento ergonómica y ofrecen un apoyo superior para una buena postura, incluso cuando se trabaja durante cortos períodos en la mesa del comedor.

Consejos útiles:

- Aprovechar todo el espacio de la casa para inspirarse.
- Limitar la cantidad de tiempo que se pasa sentado en sillas convencionales.
- Tomarse un descanso y cambiar de postura.



sedus



Sedus Stoll AG fue fundada en 1871 y es uno de los principales fabricantes europeos de muebles de oficina, todos con el sello «Made in Germany». Sedus presta especial atención a las tendencias y cambios en el mundo de trabajo, con un énfasis particular en la salud y el bienestar de los usuarios.

www.sedus.com