

Adaptaciones de elementos del hogar para trabajo en casa Si estás en posición sedente ¡Recuerda!

Los pies deben estar apoyados en el suelo.

Procura no cruzar las piernas.

Las rodillas deben estar a la altura de la cadera.



Si tu computador es portátil, apóyalo sobre una superficie firme (mesa auxiliar, libros de pasta dura, comedor.)

Eleva la pantalla de tal forma que quede a la altura de los ojos y evita la flexión de ojos.

Evita la flexión y elevación de los hombros.

Ubica los antebrazos al nivel de la mesa y apóyalos sobre ésta.

Una vez los antebrazos estén apoyados sobre la mesa, asegúrate de que la muñeca y el codo estén alineados.



Si se ve obligado a trabajar desde alguno de estos espacios tenga en cuenta:

En la sala

Evite apoyar el computador sobre sus piernas.

Utilice un cojín en la espalda. Haga uso de una mesa auxiliar

Asuma una postura sedente con la espalda erguida.

Utilice libros de pasta dura para apoyar el computador.

Tenga en cuenta el uso de un teclado externo

En la habitación

Utilice un cojín de apoyo (triangular, o un cojín de material firme) este debe estar entre la espalda y el espaldar de la cama.

Apoye el computador sobre una superficie firme o utilice una mesa auxiliar para que lo ubique.

Tenga en cuenta que el trabajo en estos espacios debe ser de forma temporal, no demore más de una hora allí.