



CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD EN PERÍODO DE CONTINGENCIA (COVID-19)



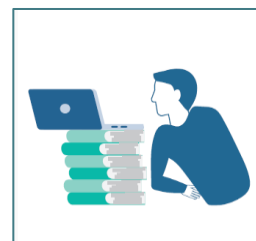
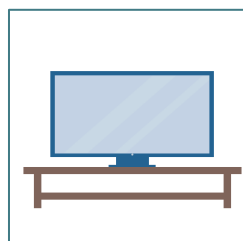
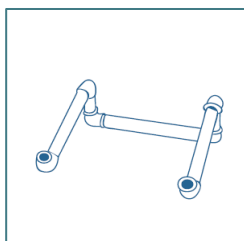
RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS PARA TRABAJAR EN CASA

01 Si el elemento principal de trabajo es un notebook, **se recomienda utilizar teclado y mouse auxiliares**, y buscar una superficie de trabajo amplia en la cual se pueda disponer de forma correcta y ordenada todos los elementos y accesorios. Si no se dispone de un escritorio, utilizar la mesa del comedor como alternativa. Los siguientes consejos han sido elaborados para ser utilizados trabajadores en el contexto de trabajo desde el hogar no planificado por prevención de contagio de COVID-19.

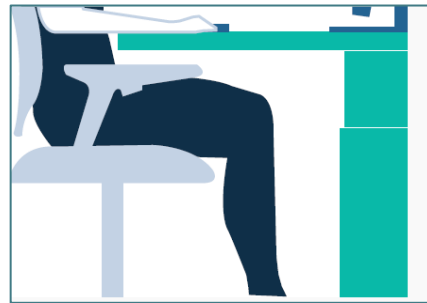
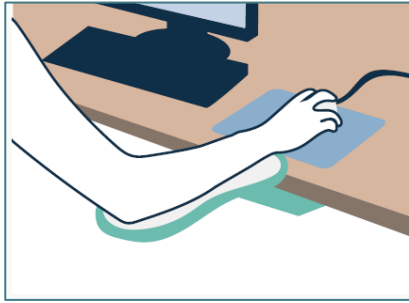
Recomendamos distribuir los elementos según la frecuencia con que se utilizarán:

Elementos que ocupas todo el tiempo sitúalos a 30 cm.	Elementos que ocupas ocasionalmente sitúalos a 50 cm.	Elementos que ocupas poco sitúalos a 75 cm.
 Teléfono	 Documentos	 Corchetera
 Lápices	 Archivadores	 Agenda
	 Calculadora	 Libros

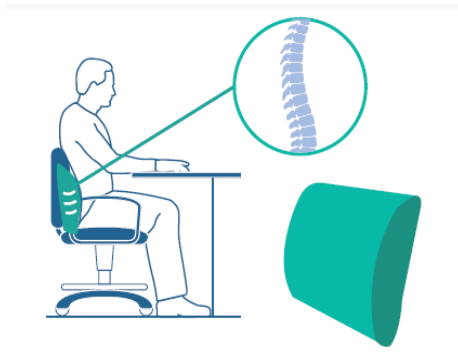
02 Evitar el dolor de cuello nivelando la altura del monitor. La línea de visión horizontal debe estar a la altura de la zona superior del monitor. Si no cuentas con un alza notebook o monitor, puedes disponer libros para elevar la altura o construir un alza notebook con materiales que se encuentran en casa (madera, tubos de pvc).



- 03 Evitar la tensión cervical y dolor de las extremidades superiores apoyándolas sobre la superficie de trabajo** (al menos 2/3 de los antebrazos) o en los apoya brazos de la silla nivelados con la superficie de trabajo.



- 04 Evitar el dolor de espalda apoyando correctamente la zona lumbar y dorsal en la silla.** Si el respaldo no cuenta con un buen soporte lumbar, puedes usar un cojín lumbar o enrollar una toalla pequeña y posicionarla en la zona de mayor curvatura.



Recuerda que el disco intervertebral se nutre a través de un sistema de osmosis producto de los cambios de postura. Si se mantiene una postura sentada por 2 horas o más consecutivas, esto podría verse afectado



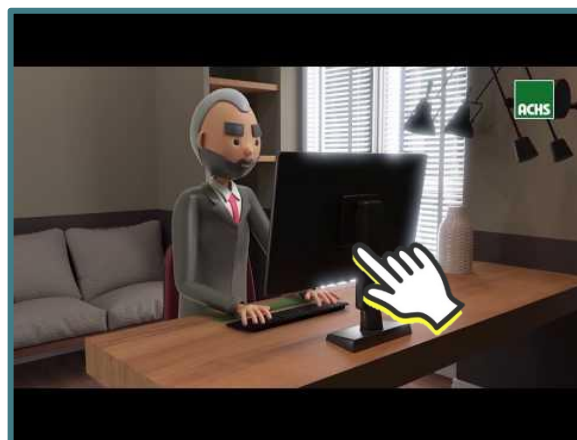
- 05** Si estando sentado los pies no alcanzan el suelo, puedes **disponer de un elemento similar a un apoya pies** o construir uno simple.
- 06** **Evitar la postura estática e intentar cambiarla cada vez que puedas,** incluso mientras estés dictando clases puedes ponerte de pie, alternar la posición o ejecutar algún ejercicio de elongación.
- 07** Es importante no utilizar el sofá o la cama como lugar de trabajo, solo considerarlo como alternativa para cambiar la postura y no permanecer más de 30 minutos en esta posición.

08 Mantenerse activo, realizar pausas activas con regularidad, ojalá más de 1 vez en el día. Evitar la conducta sedentaria y realizar ejercicio aeróbico con una frecuencia de 3 veces por semana al interior de la casa.

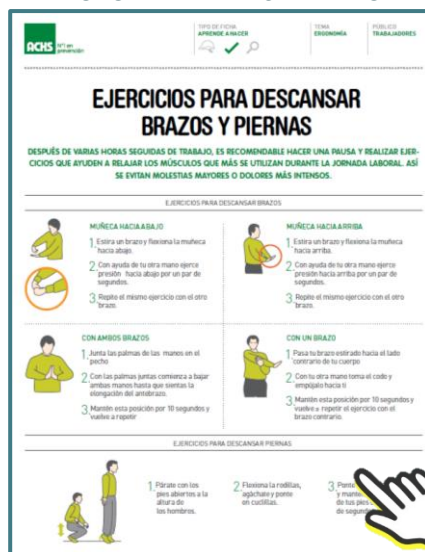
Recuerde que un simple descanso breve en el que abandone la posición sentada para hacer 3-4 minutos de actividad física ligera —como caminar o realizar estiramientos— ayuda a relajar los músculos y mejorar la circulación sanguínea y la actividad muscular.

REVISA ALGUNOS DE LOS EJERCICIOS QUE PUEDES HACER EN TU PAUSA ACTIVA:

HAZ CLICK PARA VER EL VIDEO



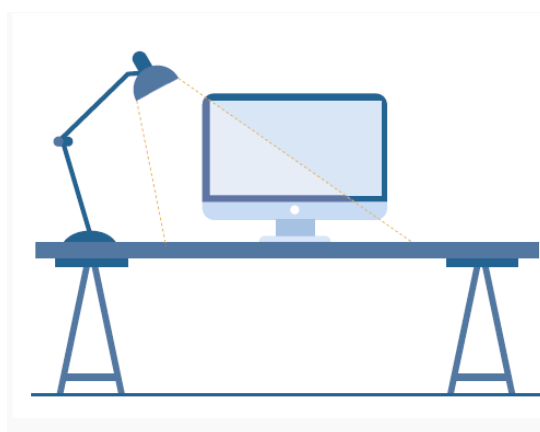
HAZ CLICK PARA REVISAR LA FICHA



OTRAS RECOMENDACIONES IMPORTANTES:

ILUMINACIÓN Y VENTILACIÓN

- 01** Preferir lugares con buena iluminación natural. El acceso a la luz natural además de proporcionar, generalmente, buenos niveles de iluminancia en el lugar de trabajo, ayuda a regular los cambios en las características físicas y mentales, por consiguiente, es un factor que ayuda a evitar trastornos en el sueño.
- 02** Ubicar el monitor o la pantalla del notebook de forma perpendicular a la entrada de luz natural. Si resulta excesiva o molesta, controlar su ingreso mediante cortinas, persianas o pantallas. La ubicación perpendicular, disminuye la probabilidad de deslumbramientos en el campo visual.
- 03** De ser posible, utilizar la iluminación artificial sólo como complemento, cuando la luz natural resulta insuficiente.



- 04** Realizar **pausas** que ayuden a descansar la visión. Luego de 20 minutos observando la pantalla, mirar un objeto a 6 metros aproximadamente, **durante 20 segundos**.
- 05** Ventilar al menos 3 veces al día por períodos de 10 minutos, asegurando una renovación de aire que evite molestias.
- 06** De ser posible, debe existir una entrada y salida de aire, para hacer más eficiente el proceso de movimiento de aire al interior del lugar de trabajo.
- 07** De ser necesario, definir horarios de ventilación, antes de comenzar el trabajo, durante o después de almuerzo y a media tarde.