

12 CONSEJOS DE ERGONOMÍA

PARA REALIZAR TELETRABAJO O TAREAS DE APRENDIZAJE EN CASA USANDO TABLETAS Y TELÉFONOS INTELIGENTES

CONSEJO #1

Practique la regla 20-20-6 al hacer teletrabajo o tareas de aprendizaje en el hogar.



Cuando use dispositivos digitales tome un descanso cada 20 minutos mirando un objeto a 6 metros de distancia por 20 segundos.

CONSEJO #2

Alterne entre la posición de sentado y de pie cuando use dispositivos digitales tales como una tableta y/o una computadora portátil durante un tiempo prolongado.



Evite sentarse durante largos periodos sin descansar. Alterne posturas de sentado y de pie.

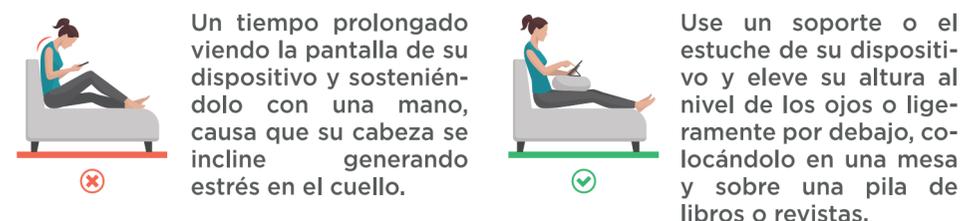
CONSEJO #3

Cuando vea su teléfono inteligente use la otra mano para sostener su brazo y eleve el teléfono para mantener su cuello lo más erguido posible.



CONSEJO #4

Use el soporte o estuche de la tableta o del teléfono inteligente e intente elevar su altura hasta el nivel de sus ojos o ligeramente por debajo, colocando el dispositivo sobre una pila de libros o revistas.



CONSEJO #5

Utilice la orientación horizontal como estándar cuando explore o lea el contenido en dispositivos digitales.



Utilizar la pantalla en formato vertical con una mano hace que la imagen y sus letras se vean más pequeñas, dificultando su visibilidad. Rotando la pantalla en modo panorámico aumenta de tamaño las letras facilitando su lectura.

CONSEJO #6

¡PARE - SUELTE - DESCANSE! Trate de adoptar esta secuencia simple como un hábito para realizar micro pausas.



Después de enviar un texto o correo electrónico **¡PARE!** Lo que está haciendo y **¡DEJE!** el equipo sobre la mesa. Retraiga su mentón. Desplace su cabeza hacia atrás **ENCOJA y RELAJE** sus hombros, deje caer sus brazos y manos a los lados. **RETRAIGA** su mentón y mueva su cabeza hacia atrás para tratar de alinear la columna.

CONSEJO #7

Use un teclado ergonómico externo cuando envíe mensajes a través de una tableta o un teléfono inteligente durante mucho tiempo.



Digitar por mucho tiempo en un teclado de tableta o celular puede causar posturas forzadas. Usar un teclado externo es la manera de evitar esas posturas

CONSEJO #8

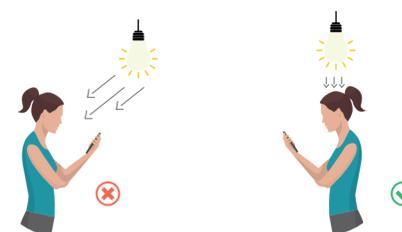
Si cuenta con aire acondicionado o ventilador asegúrese que el flujo del aire sea de arriba hacia abajo o desde atrás.



Evite que el aire del ventilador esté de frente a sus ojos para prevenir el síndrome de ojo seco

CONSEJO #9

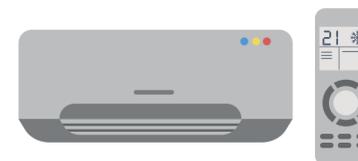
Evite el deslumbramiento de lámparas, reflejos innecesarios frente a sus ojos y evite trabajar en la oscuridad



Evite el destello de iluminación directo a sus ojos para prevenir la fatiga visual

CONSEJO #10

Asegúrese de lograr y mantener una temperatura confortable de alrededor de **21°C (+- 1°C)** para trabajar.



Tome un tiempo para revisar la temperatura ambiente en el termómetro dentro de su casa. La recomendación de varios investigadores es lograr un ambiente con temperatura cercana a **21°C (+- 1°C)**

CONSEJO #11

Si hace teletrabajo escuchando música es importante hacerlo a un nivel de sonido adecuado.



Aísle la fuente sonora y/o coloque barreras. Tome un tiempo para revisar el nivel de ruido con un sonómetro dentro de su casa. **La recomendación de varios expertos es lograr un ambiente acústico menor a 80db A.**

CONSEJO #12

Si trabaja en casa utilizando su celular o tableta, debe crear un ambiente emocionalmente estable en su hogar.



Dedique un momento para conversar con su familia sobre el espacio y el tiempo que usted requiere para trabajar. Además dedique también un tiempo para compartir con su familia.

UN ENTORNO DE TRABAJO SEGURO Y SALUDABLE, UN DERECHO FUNDAMENTAL