

Evita lesiones con estos tips de ergonomía y bienestar en casa



Si al final de tu jornada laboral terminas con dolor de espalda, vista cansada, entre otros malestares, esta nota es para ti.

Las comúnmente conocidas **“lesiones de Godín”** van desde el dolor de espalda y vista cansada, hasta dolor de cuello y el síndrome del túnel del carpo.

Las enfermedades de oficina también pueden presentarse en casa, estos malestares son causados por adoptar malas posturas durante largos periodos de tiempo, como lo es la jornada laboral”.

Así lo comentó para CONECTA, el médico del [campus Chihuahua](#) David Rivera, quien nos comparte varios **consejos para mejorar la ergonomía mientras trabajas en casa**.

EL TRABAJO SE ADECÚA AL HUMANO, NO AL REVÉS

“Las empresas cuentan con mobiliario adecuado a las normas y **estándares ergonómicos** las mesas, sillas y espacios de trabajo están diseñados para ser cómodos y **no provocar lesiones**”.

Es por eso que uno de los **retos del home office es adaptar los espacios del hogar para trabajar**.

“Sin previo aviso nos vimos en la necesidad de trasladar nuestro trabajo a casa y nos dimos cuenta de que no contamos con muchas de las herramientas y facilidades que teníamos en nuestro lugar de trabajo”, menciona,



width="900" loading="lazy">

1. POSTURA

Existe una **postura correcta para sentarse** y así evitar dolor lumbar y cervical.

Busca una silla con respaldo y descansa brazos, para que tus codos, brazos y espalda tengan soporte y se mantengan en un ángulo de 90°, tus pies deben tocar completamente el suelo.

Es **recomendable usar el mouse**, el trabajar directamente en el touchpad provocar compresión en la muñeca, lo que podría llevar a desarrollar el síndrome del túnel del carpo.



width="900" loading="lazy">

2. ILUMINACIÓN

Adecuar las condiciones de luz en el área de trabajo es esencial para cuidar de la salud visual. No estar en una habitación completamente oscura y evitar reflejos provenientes de una fuente de luz directa frente a la pantalla son los puntos fundamentales para evitar la **vista cansada** y **dolores de cabeza**.

De ser necesarios, es importante el uso de lentes graduados al trabajar en la computadora, **evitar el uso de anteojos autorecetados**.

3. AUTO CONCIENCIA Y FORMAR HÁBITOS

“Invertir unos minutos en cuidar de la ergonomía del espacio de trabajo es invertir en el cuidado de la salud”.

David recomienda comenzar el hábito de realizar un **análisis de postura corporal** al inicio y durante la jornada laboral.

“Comenzando por tener las plantas de los pies completamente apoyados en el suelo, la espalda descansando sobre el respaldo de la silla, hombros relajados, y por último la cabeza recta.

Ejercicios

Para estirar
después de trabajar



width="900" loading="lazy">

4.- NO DEJES DE MOVERTE

La activación física es clave para mantener el bienestar durante las horas de trabajo y posteriores.

“Para lograr esto, se pueden realizar los siguientes ejercicios de estiramiento que solo toman un minuto y deben realizarse al menos una vez por cada hora de home office”.

- Levantarse del asiento cada hora.
- Girar el cuello lentamente en rotación circular de 2 a 3 veces en el sentido de las manecillas del reloj y luego en sentido contrario.
- Estirar los brazos elevándolos por encima del hombro hasta su máximo nivel. Mantener por 5 segundos y bajar lentamente hasta la posición de 90 grados.
- Estirar cada brazo individualmente hacia el frente, simulando que se empuja una pared invisible durante
- Girar la cabeza lentamente como “diciendo no” y después “diciendo sí” 6 veces por cada ejercicio.

Aquí tienes algunos consejos para evitar fatiga y lesiones musculares en casa por malas posturas:

Monitor: A nivel superior de los ojos o algo de bajo

Codos: Pegados al cuerpo

Ratón: Formando un ángulo de 90° o más con el antebrazo

Espalda: Recta y adherida al asiento

Rodillas: 90° - 102°

Pies: Paralelos al suelo

width="900" loading="lazy">

5.- LA ALIMENTACIÓN COMO COMPLEMENTO

El **cuidado de la alimentación** es un tema que, aunque no forma parte de la ergonomía, es **fundamental para mantener la salud y el bienestar**.

“Generalmente al salir de la rutina, solemos omitir alguna de las comidas o cambiar nuestros hábitos, por lo que seguir las siguientes recomendaciones puede ser útil”.

- Establecer horarios regulares de alimentación y realizar al menos 3 comidas al día, con dos colaciones (de preferencia frutas)
- Evita comer y trabajar al mismo tiempo.
- El esquema **DASH** puede ser una guía para comer saludablemente.
- Se puede aprovechar el tiempo en casa para convivir con la familia al compartir los tiempos de comida.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: