

FACTORES ERGONÓMICOS ESENCIALES PARA UN ESPACIO DE TRABAJO TRANSFORMADO

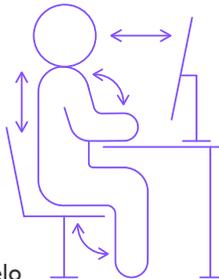
Los espacios de trabajo mal equipados agudizan la fatiga muscular y las molestias. En un modelo de trabajo híbrido, las jornadas laborales más largas y más tiempo ante la pantalla aumentan la tensión y pueden agravar el dolor. Un entorno con un equipo y disposición ergonómicos puede ayudar. Hay cambios simples que mejoran la postura y reducen la actividad muscular.



Éstas son algunas prácticas recomendadas para la comodidad del trabajo con una computadora en cualquier espacio de trabajo.

POSTURA ERGONÓMICA BÁSICA

- Pantalla a la altura de los ojos, a una distancia no superior a la longitud de los brazos extendidos (con los puños cerrados)
- Muñecas rectas, sin flexiones laterales ni ascendentes-descendentes.
- Muñecas elevadas (o al menos sin presionar sobre una superficie dura) para aliviar la presión y alinearlas con los antebrazos
- Codos en ángulo de unos 90°
- Rodillas en ángulo de unos 90°
- Zona lumbar con soporte
- Pies totalmente apoyados en el suelo



CONSEJOS PARA PROBAR EN EL ESPACIO DE TRABAJO



- Si usas dos pantallas, coloca la principal directamente frente a ti y la otra justo a la derecha, para evitar mover demasiado el cuello.
- La tecla H del teclado debería estar alineada con el centro del cuerpo para mantener una postura correcta.
- Para estabilizar la pelvis, los pies deberían estar bien posados en el suelo. Eso hará que se asiente sobre los huesos de las nalgas, con la espalda apoyada en un soporte lumbar. Si no tienes una buena silla de oficina, coloca un cojín lumbar sobre la silla que uses.

CONSEJOS PARA EQUIPAR A LA FUERZA LABORAL

- Un mouse con seguimiento óptico avanzado y cambio de velocidad del cursor reduce cuatro veces el movimiento de la mano, según los estudios de [Logi Ergo Lab](#) y así se produce menos fatiga muscular y de la mano.
- Los teclados minimalistas o más estrechos, sin sección numérica, dejan más sitio para tener el mouse más cerca de la parte central del cuerpo, lo que reduce la actividad de los hombros y el esfuerzo para acercarlo.
- No hay una solución única para todas las empresas. Para maximizar la productividad de los [mouse](#) y [teclados ergonómicos](#), busca modelos diseñados para usuarios zurdos y diestros, y con varias opciones de tamaño.