



¡Adapta tu estación de trabajo con creatividad!

Dado el actual contexto de teletrabajo, es común presentar algunos malestares o dolores musculares porque, si bien estamos más seguros de contagios en nuestros hogares, muchos tuvieron que implementar sus estaciones en la mesa del comedor, dormitorio o cocina, compartiendo espacio además con otros integrantes de la casa, que también están en teletrabajo, y las actividades escolares de los niños.

Es en los momentos de crisis cuando debemos poner a prueba toda nuestra creatividad, ya que son una oportunidad de sortear, con nuestro ingenio, obstáculos que puedan presentarse, por ello y hasta que no tengamos opciones de poder ir regularizando las condiciones ergonómicas de sus estaciones de trabajo actuales, **les presentamos los siguientes consejos prácticos para adaptar sus espacios:**

- **Si la silla que ocupas para trabajar no tiene soporte lumbar**, dobla una toalla de manos y ajústala a la silla con cinta adhesiva en la zona lumbar en el lugar que te quede cómoda. Si la silla es demasiado baja (tus codos deben quedar en un ángulo de 90° en el escritorio) puedes poner un cojín sobre el asiento para subir tu altura y quedar mejor ubicado en el escritorio o mesa.
- **Trata de acercar lo más posible la silla al escritorio o mesa**, eso permitirá que tu espalda esté más derecha durante la jornada.
- **No te sientes con las piernas cruzadas.**
- **La altura de la pantalla es muy importante**, el borde superior debe quedar a la altura de tus ojos, si está más baja, puedes ponerla sobre una caja o sobre libros hasta lograr la altura adecuada.
- **Si la luz es baja en tu estación de trabajo** y no te permite ver bien o debes realizar mucho esfuerzo con la vista, instala provisoriamente durante el día alguna lámpara pequeña que pueda haber en tu casa.
- **Si no tienes suficiente espacio en tu escritorio o mesa** y necesitas transcribir o revisar algún documento, instala en la parte superior de la pantalla (en el borde de plástico, sin tocar la pantalla en sí) un colgador con pinzas (colgador de faldas). Fija una de las pinzas a la pantalla y en la otra sujetas el papel que necesites y tienes un sujeta papel.
- **Si no tienes dónde dejar elementos de trabajo o papeles de la oficina**, busca una caja plástica y ubícala cerca de tu estación de trabajo (te facilitará encontrar lo que necesites rápidamente y mantendrá ordenada tu estación provisoria de trabajo).

Por último, **date espacios para hacer pequeñas pausas** ojalá a media mañana y media tarde. Estas pausas no solo te ayudarán físicamente, sino que te despejarán y ayudarán a mejorar tu concentración luego de terminirlas, para realizar con mayor facilidad tus próximas tareas.

Para revisar una guía de pausas activas,

Haz clic AQUÍ



Te invitamos a pensar en más ideas para que tu estación de trabajo sea más **cómoda**, sin hacer gastos ni salir de tu casa, y compartirlas con nosotros a los correos **cduarte@vidatres.cl** o **gchild@banmedica.cl**.



Envíanos la foto hasta el viernes 7 de agosto, ¡premiaremos a los más creativos!

Estamos preocupados por tu salud y bienestar.

