



MI ESPACIO DE TRABAJO EN CASA

Guía práctica para el acondicionamiento de los espacios de trabajo en casa de los colaboradores de Seruans Environment S.A.S., en tiempos de COVID-19

Obando, R., Osorio, A. & Quevedo, A.
V-1 mayo 2021



MI ESPACIO DE TRABAJO EN CASA

GUÍA PRÁCTICA PARA EL ACONDICIONAMIENTO DE LOS ESPACIOS DE TRABAJO EN CASA DE LOS COLABORADORES DE SERUANS ENVIRONMENT S.A.S. EN TIEMPOS DE COVID-19

EQUIPO INVESTIGADOR*

Administradores en Salud Ocupacional

Ronald Arley Obando Martín
Aura Marcela Osorio Comezaquira
Angie Yeraldin Quevedo Montaña

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Rectoría Cundinamarca
Sede Madrid
Programa Administración en Salud Ocupacional

DISEÑO & DIAGRAMACIÓN*

Ronald Arley Obando Martín

IMÁGENES*

Freepik.com / ergológico.com

Versión 1, mayo 2021



CONTENIDO



| | |
|--|---------|
| Presentación | Pág. 4 |
| Objetivos - Alcance | Pág. 5 |
| Capítulo 1. Autoevaluación | Pág. 6 |
| <u>¿Cuál es la postura recomendada para mi?</u> | Pág. 6 |
| Postura Neutral | Pág. 7 |
| Capítulo 2. Espacio de Trabajo | Pág. 9 |
| <u>¿Cómo definir mi espacio de trabajo?</u> | Pág. 10 |
| Condiciones Ambientales | Pág. 11 |
| Capítulo 3. ¿Qué necesito para mi espacio de trabajo? | Pág. 12 |
| Sillas | Pág. 13 |
| Sillas alternativas | Pág. 14 |
| Pantallas | Pág. 15 |
| <u>¿Necesito un PC de escritorio o un portátil?</u> | Pág. 15 |
| <u>¿Cómo puedo trabajar con mi portátil?</u> | Pág. 16 |

| | |
|--|---------|
| De escritorio | Pág. 17 |
| Accesorios | Pág. 18 |
| <u>¿Qué accesorios puedo usar?</u> | Pág. 18 |
| <u>¿Qué características debe tener mi mouse?</u> | Pág. 19 |
| <u>Tips para escoger mi mouse</u> | Pág. 20 |
| <u>Tipos de mouse</u> | Pág. 21 |
| Capítulo 4. ¡Tómate una pausa! | |
| <u>Pausas Activas</u> | Pág. 22 |
| <u>Estiramientos</u> | Pág. 23 |
| <u>Pausas Visuales</u> | Pág. 24 |
| Referencias | Pág. 25 |



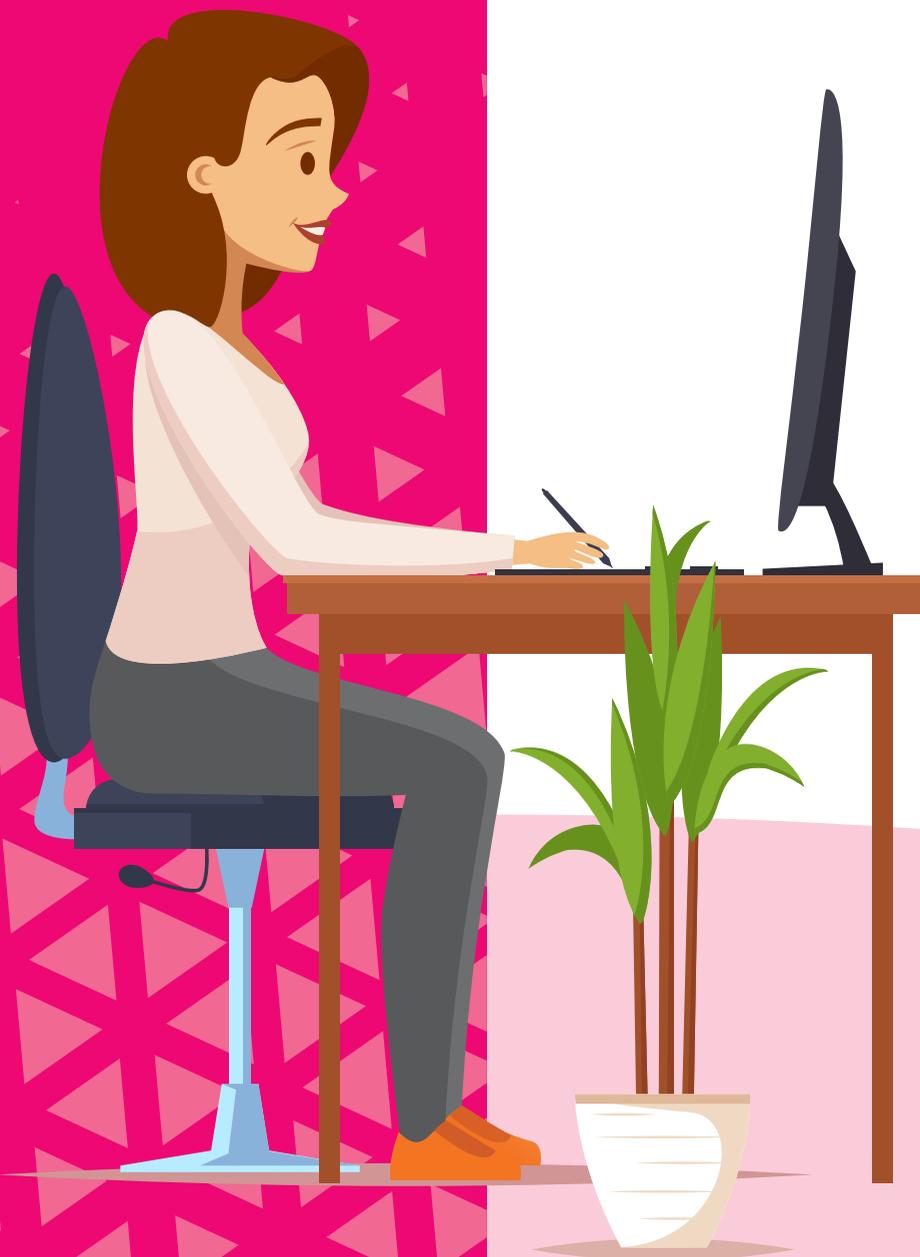
Seruans Environment S.A.S., es una empresa que presta servicios profesionales de consultoría, interventoría e ingeniería en áreas ambientales, sanitarias, civiles y seguridad industrial ubicada en la ciudad de Bogotá D.C. Para el diseño de esta guía se tuvieron en cuenta las actuales condiciones de trabajo en casa de todos los colaboradores que, en su totalidad, trabajan como contratistas independientes por prestación de servicios.

El 100% de los colaboradores desarrolla funciones administrativas y aproximadamente el 20% de este mismo, realiza funciones operativas en trabajo de campo. Estas actividades administrativas demandan largas horas de trabajo frente a un computador y a su vez conllevan a la exposición a una serie de factores de riesgo biomecánico.

“El 7 de enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) identificó la existencia de un nuevo coronavirus, SARS-CoV-2, causante de la enfermedad **COVID-19**” (Arrieta et al., 2020). Debido a la emergencia sanitaria decretada por el gobierno nacional de Colombia en el mes de marzo de 2020 como consecuencia de la pandemia provocada por el nuevo virus y la confirmación del primer caso el 6 marzo del 2020, la Presidencia de La República (2020), expidió el Decreto 417 del 17 de marzo de 2020, por el que se declara Estado de emergencia económica, social y ecológica en todo el territorio nacional y el Decreto 457 del 22 de marzo de 2020, por el que se ordena aislamiento preventivo obligatorio para todas las personas habitantes del territorio nacional; es por esta razón, que el sector empresarial es obligado a reinventarse y a llevar a cabo sus respectivas **actividades laborales desde casa**.

Dada la contingencia, afirman Donalson et al. (2020) que “muchos trabajadores no cuentan en casa con equipos e infraestructura adecuados para una práctica profesional que les pueda brindar condiciones ergonómicas adecuadas” por tal razón, es importante considerar evaluar la presencia del riesgo en los entornos que no están acondicionados a la ergonomía organizacional y que pueden llegar a generar complicaciones en su estado de salud.

Esta guía contiene algunos consejos prácticos que ayuden a la organización y a los colaboradores a acondicionar los espacios de trabajo en casa desde el punto de vista ergonómico para reducir los factores de riesgo garantizando un ambiente de trabajo más saludable.



OBJETIVOS

Diseñar una guía práctica para el acondicionamiento de los espacios de trabajo en casa de los colaboradores de Seruans Environment S.A.S., que permita intervenir y disminuir la exposición a factores de riesgo biomecánico en tiempos de COVID-19.

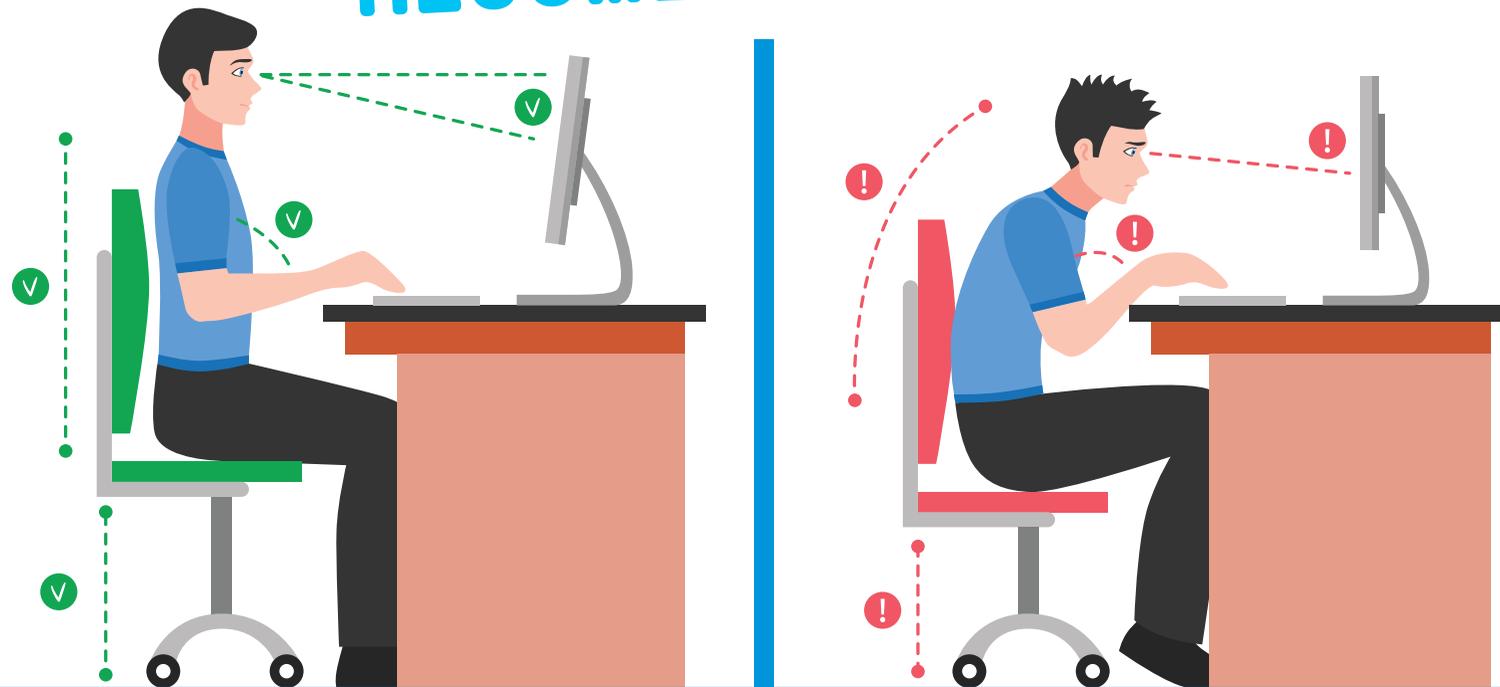
Definir recomendaciones ergonómicas sobre posturas de trabajo saludable en casa para todos los colaboradores de la organización.

ALCANCE

La presente guía es de aplicación para los todos los colaboradores de **Seruans Environment S.A.S.**, que realizan actividades laborales desde casa a causa de la pandemia por el COVID-19.



¿CUÁL ES LA POSTURA RECOMENDADA PARA MI?



Es claro que trabajar desde casa no es igual a trabajar desde un ambiente donde las condiciones biomecánicas están considerablemente controladas. Sin embargo, es importante garantizar un entorno similar que cuente con las precauciones adecuadas para disminuir el riesgo. La postura desempeña un papel muy importante para no incrementar los riesgos que de por sí van a estar presentes en los ambientes de trabajo.

1

AUTOEVALUACIÓN

PARA COMENZAR ES IMPORTANTE AUTOEVALUAR TU POSTURA, PUESTO QUE ÉSTA ES INDISPENSABLE PARA MANTENER TU BIENESTAR FÍSICO Y MEJORAR TU PRODUCTIVIDAD.

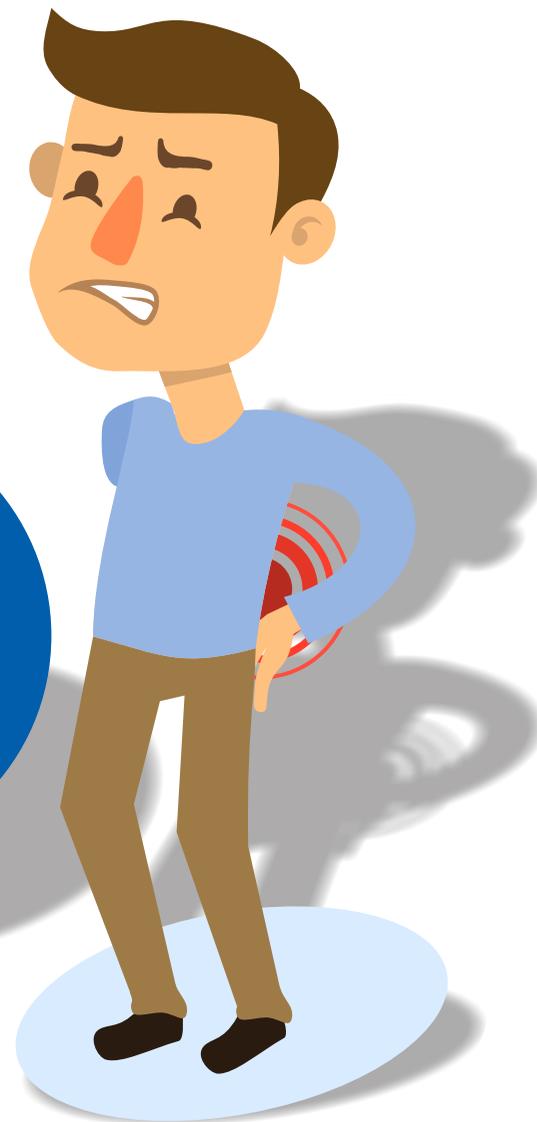
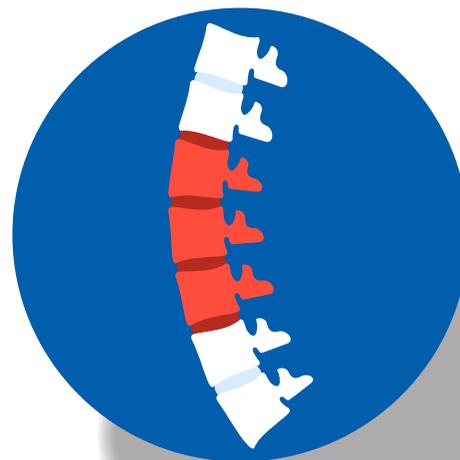
POSTURA NEUTRAL



Generalmente el trabajo frente a una pantalla de computador exige **extensas jornadas laborales**, por ende la postura es en la mayoría de los casos **estática**, esta premisa, sumada a la falta de espacios acondicionados, eleva la aparición de molestias a nivel osteomuscular en todos los segmentos del cuerpo.

Adoptar una buena postura al momento de trabajar es esencial puesto que si no se realiza de manera correcta se corre el riesgo de someter al cuerpo a una **sobrecarga postural**, responsable de molestias que pueden llegar a ser perjudiciales para la salud física dando lugar a la aparición de **problemas musculoesqueléticos** que se manifiestan con dolores en el cuello, hombro, región lumbar, muñecas y manos.

POSTURA NEUTRAL DEL CUERPO:
MANTEN LAS ARTICULACIONES EN LA
POSTURA MENOS FORZADA POSIBLE.



POSTURA RECOMENDADA

Cuello: mantenerlo recto, no hacia abajo, a los lados o hacia arriba

Hombros: relajados

Espalda: mantener la curvatura natural

Caderas: mantener un ángulo entre 90° y 100° , muslos paralelos al suelo

Cabeza: derecha y barbilla hacia adentro

Muñecas: relajada, alineada respecto al antebrazo (evitar desviaciones laterales)

Rodillas: deben formar un ángulo de 90° con los muslos

Codos: apoyados y pegados al cuerpo. En un ángulo entre 90° y 100°

Pies: apoyados en el suelo y deben formar un ángulo aproximadamente de 90° con la pierna

(Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, 2020)

¡RECUERDA!

ESTA POSTURA ES REFERENCIA PARA AUTOEVALUAR Y DETERMINAR CUÁLES SON TUS CONDICIONES ACTUALES Y ASÍ IMPLEMENTAR ACCIONES CORRECTIVAS.

2

ESPACIO DE TRABAJO

TRABAJAR EN CASA, NO ES UNA TAREA FÁCIL, ES IMPRESCINDIBLE ENCONTRAR EL LUGAR PRECISO QUE CUENTE CON ALGUNAS CONDICIONES BÁSICAS Y EN DONDE TE SIENTAS CÓMODO Y SEGURO.



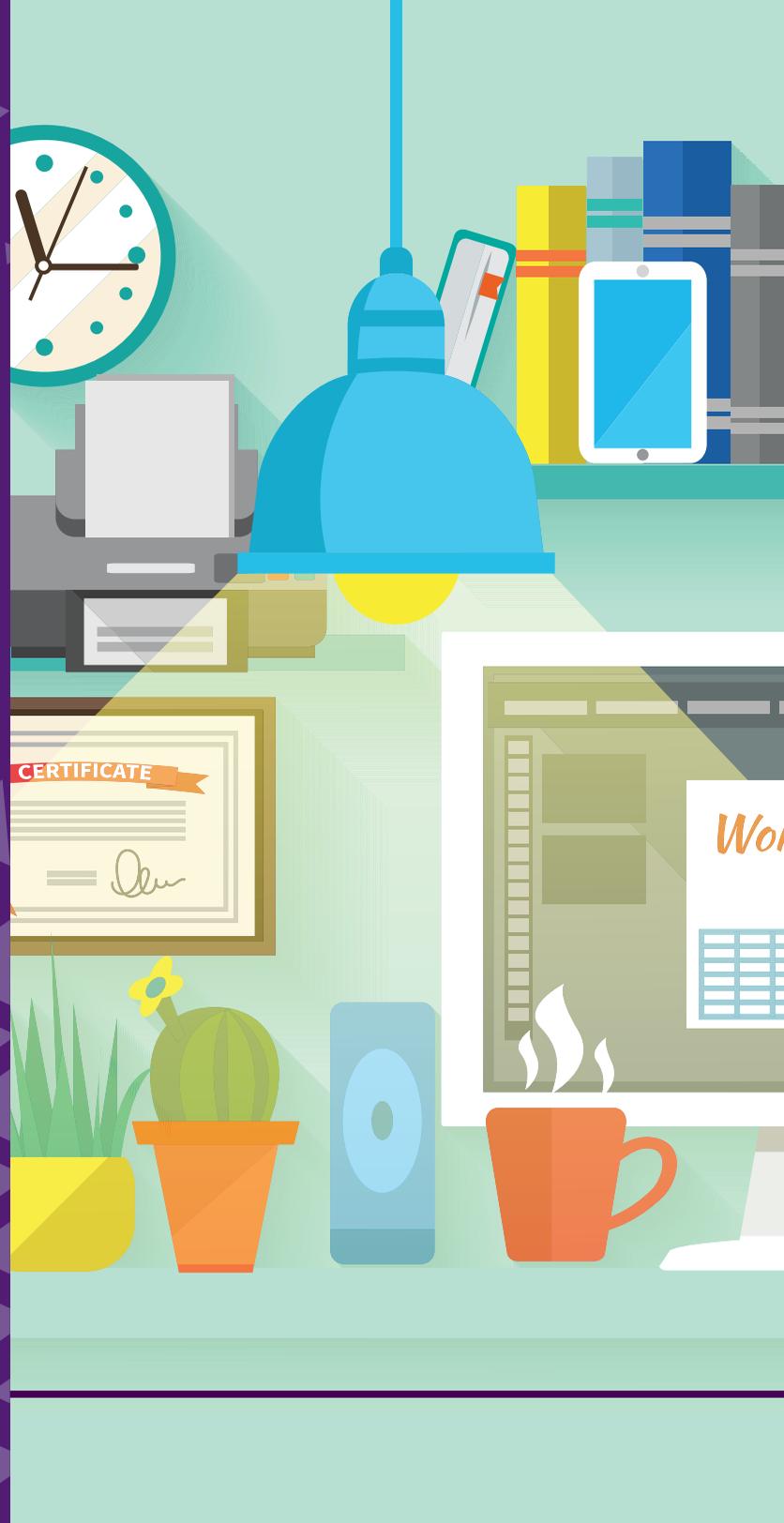
¿CÓMO DEFINIR MI ESPACIO DE TRABAJO?



1. Establece un lugar **adecuado** y **cómodo** que te permita concentrarte y que esté libre de distracciones.
2. Habilita un espacio dentro de casa que sea **exclusivo** para trabajar y que cuente con los **elementos necesarios** para la realización de tus actividades.
3. Verifica que el espacio seleccionado cuente con buena **iluminación** (preferiblemente natural) y **ventilación** constante.
4. Si es posible escoge un espacio dónde no hayan fuentes de **ruido** fuerte.

¡IMPORTANTE!

ANALIZA MUY BIEN TU HOGAR PARA ENCONTRAR EL MEJOR LUGAR PARA TRABAJAR.



ILUMINACIÓN

- Tu espacio de trabajo debe contar con **iluminación natural**. En caso de no ser suficiente complementa con **luz artificial**.
- Aprovecha la luz natural ubicando tu puesto cerca, más no pegado a la ventana.
- Evita algún tipo de deslumbramiento (reflejo de la pantalla).
- Regula el brillo y contraste de la pantalla para prevenir **fatiga visual**.
- Si la tarea implica un uso continuo de la pantalla, realiza **ejercicios oculares** que permitan que tus ojos tengan descanso, realizándolo de manera periódica, apartando la vista de la pantalla y enfocando la misma hacia un punto distante.

VENTILACIÓN

- Evita corrientes de aire directo.
- Conserva puertas y ventanas abiertas para que se mantenga el **espacio ventilado** y con una temperatura promedio.

RUIDO

- Evita ruidos molestos que generen **disconfort**, el nivel sonoro debe mantenerse bajo para que no interfiera en la concentración, el ruido no debe excederse los 65 dB.

¿QUÉ NECESITO PARA MI ESPACIO DE TRABAJO?



■ MESA O ESCRITORIO

- Preferiblemente usa un **escritorio**, si no tienes uno, utiliza una **mesa** que sea estable y que te permita introducir y mover tus piernas sin problema.
- El tamaño del escritorio o mesa debe ser **suficiente amplio** para que te permita colocar cada uno de los elementos a utilizar como: CPU, pantalla, teclado, mouse y donde puedas apoyar los antebrazos para que no te genere ningún tipo de molestia.
- Es recomendable que la altura del escritorio no sea superior a **75cm**. Si esta es más alta, deberás tener en cuenta que la silla que escojas pueda regular su altura.
- Revisa que la superficie no sea brillante o tenga vidrio para que no produzca reflexión.

3 MOBILIARIO

TEN EN CUENTA...

SI ESTÁ A TU ALCANCE DISPONER DEL MOBILIARIO CON CARACTERÍSTICAS SIMILARES A LAS DE UNA OFICINA.

¡ HAZLO ES UNA BUENA INVERSIÓN PARA TÍ!

SILLAS

¡¡IMPORTANTE!

SE RECOMIENDA QUE LA SILLA SEA ERGONÓMICA O TIPO OFICINA, DADO QUE TIENE ALTURA GRADUABLE Y PERMITE ASUMIR UNA POSTURA MÁS NEUTRA.

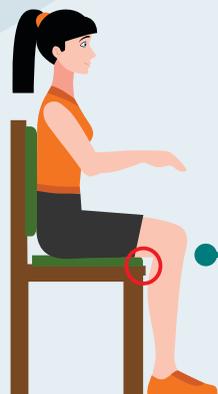
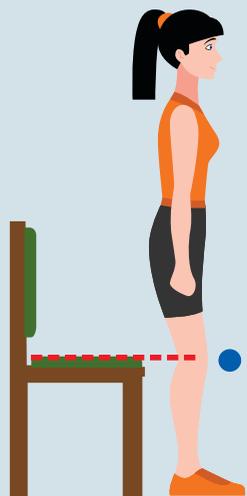
SUGERENCIAS PARA ESCOGER TU SILLA

- Una silla que se adapte a la mesa en altura y profundidad.
- Que cuente con **apoyo en la espalda** y que sea adaptable.
- Se recomienda que cuente con una **superficie acolchada** y con un borde redondeado para evitar cualquier compresión en la zona del muslo.

1. Importante que sean regulables para ubicarlos debajo del borde superior de la mesa, si no lo son y chocan con la mesa, quítalos para evitar modificar tu postura.
2. Ajusta la altura de tu silla dependiendo la altura de la mesa. Recuerda que los brazos se apoyen de forma estable, con un ángulo de flexión entre 95° y 105° .
3. El espaldar debe situarse en un ángulo de inclinación de 95° a 105° .



(Ergológico, 2021)



La altura del asiento debe encajar justo debajo de tu rodilla al estar de pie y al sentarte tus pies deben quedar apoyados al suelo formando un ángulo de 90° entre las piernas y el muslo.

En posición sedente debes asegurar que el asiento no presione la parte posterior de tus rodillas.

Adquirir un reposapiés o utilizar algún otro elemento disponible en casa para dar la **altura necesaria** en caso de que tu silla de trabajo no ajuste con la mesa.

- La altura del reposapiés debe ser igual entre los pies y el piso.
- El espacio entre tu mesa y tu silla debe ser amplio para que se puedan alojar tus piernas con comodidad, que puedas cambiar la postura y así mismo tus brazos y antebrazos estén **bien apoyados**.



Sillas alternativas para usar en casa (tener en cuenta las observaciones anteriormente nombradas)

¡SUGERENCIA!

SI TIENES LA POSIBILIDAD DE ELEGIR, ESCOGE UN COMPUTADOR DE ESCRITORIO, POR TAMAÑO Y COMODIDAD.

PANTALLAS

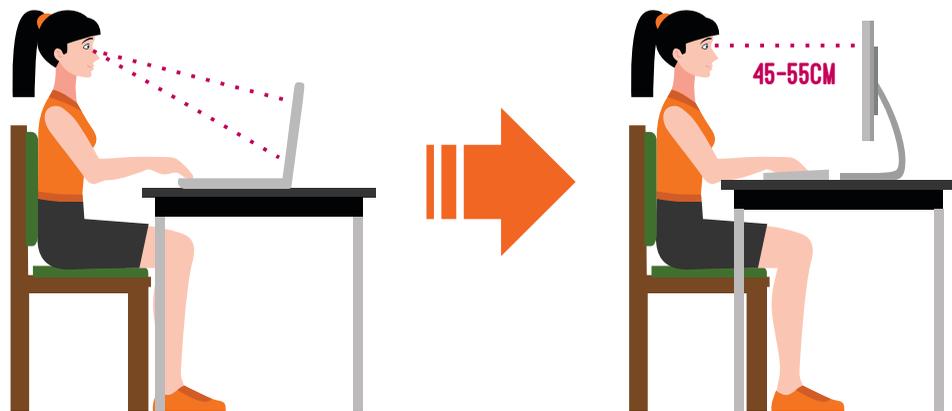


¿NECESITO UN PC DE ESCRITORIO O UN PORTÁTIL?



Por lo general la mayoría disponen de un **PC Portátil** para la realización de sus actividades laborales y académicas por su versatilidad a la hora de llevarlo a cualquier parte. Sin embargo, por su diseño, no es del todo **ergonómico**, puesto que genera algunos problemas de postura en zonas como cuello, tronco, hombros, muñecas y ojos.

¿CÓMO PUEDO TRABAJAR CON UN PORTÁTIL?



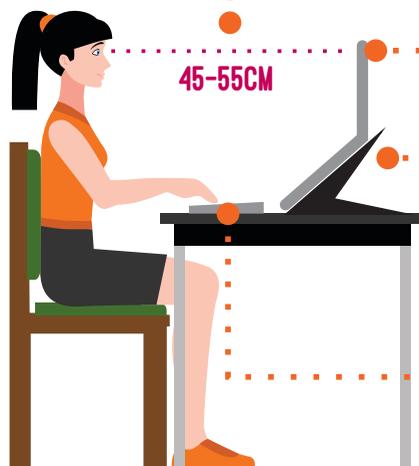
CONSEJO 1:

- Conecta una **pantalla auxiliar** al PC Portátil, así optimizarás la visualización de información.
- Usa un **teclado externo**, en lugar del Portátil.
- Conecta un **Mouse**, en lugar de usar el táctil del portátil.

Ésta opción permitirá mantener una **mejor postura** del cuerpo y minimizará la flexión del cuello hacia abajo.

CONSEJO 2:

- Eleva la pantalla portátil usando un **elevador de pantalla** o un soporte que tengas en casa poder dar altura.
- Usa un **teclado externo**, en lugar del Portátil.
- Conecta un **Mouse**, en lugar de usar el táctil del portátil.



Ojos alineados con la parte **superior de la pantalla.**

Pantalla posicionada **delante.**

Elevador de pantalla

Teclado externo

¡SUGERENCIA!

LA POSICIÓN DE TU PANTALLA ES MUY IMPORTANTE. SI ESTÁ CERCA DE UNA VENTANA, DEBE SER UBICADA PERPENDICULARMENTE PARA EVITAR REFLEJOS.

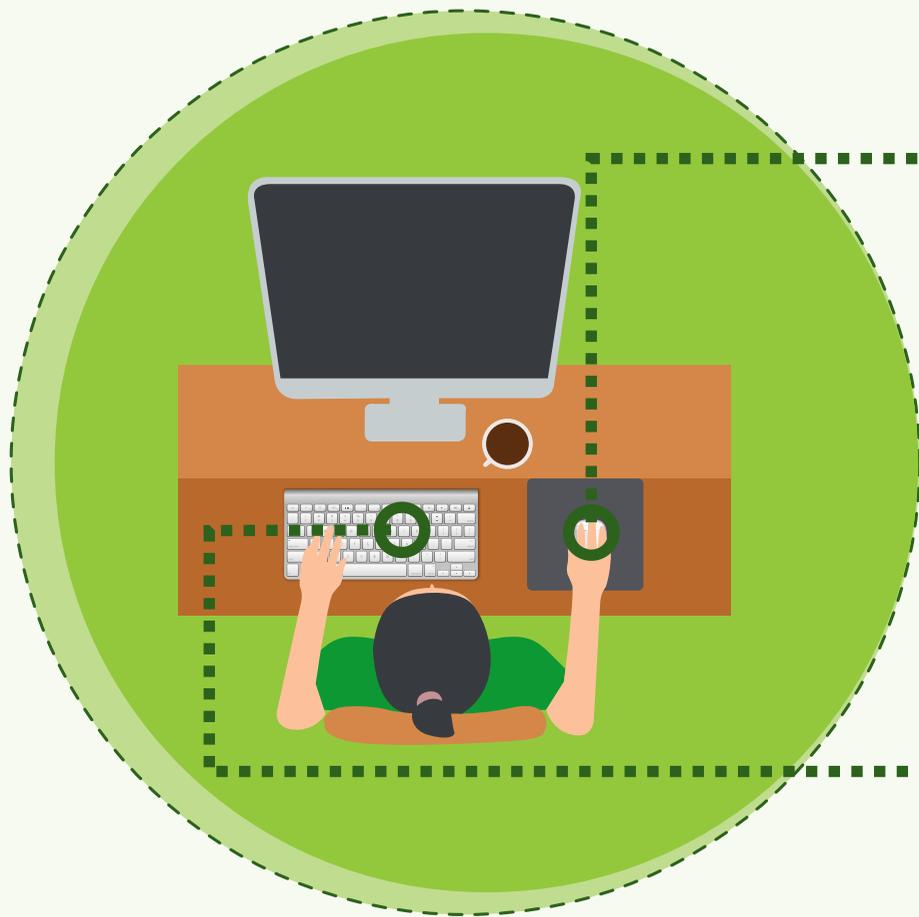
DE ESCRITORIO

HOME



- Coloca la pantalla **en frente** para evitar posturas forzadas del cuello.
- El borde superior de tu pantalla debe quedar al **mismo nivel** de tus ojos.
- La pantalla deberá ser inclinada con facilidad para **adaptar tu visión** y así evitar fatiga visual.
- Coloca la pantalla a una distancia no superior a **55cm**.
- En el caso que uses dos pantallas, deberán quedar al **mismo nivel** para no generar posturas forzadas.

¿QUÉ ACCESORIOS PUEDO USAR?



MOUSE

- Coloca el mouse y el teclado en frente a tu cuerpo.
- Coloca el mouse lo más próximo posible al teclado, teniendo en cuenta el espacio para apoyar el antebrazo sobre la mesa.
- Sitúa el teclado y el mouse al borde de la mesa, por lo menos a **10cm** para apoyar antebrazos y muñecas.

TECLADO

TEN EN CUENTA QUE...

EL TAMAÑO DEL MOUSE QUE ESCOJAS DEBERÁ SER COHERENTE CON EL TAMAÑO DE TU MANO PARA NO GENERAR EXTENSIONES O FLEXIONES DE TUS DEDOS.

MOUSE



¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE TENER MI MOUSE?



EVITA UN MOUSE PEQUEÑO

Este tipo de Mouse obliga a poner las manos en garra y provoca **tensión muscular**.

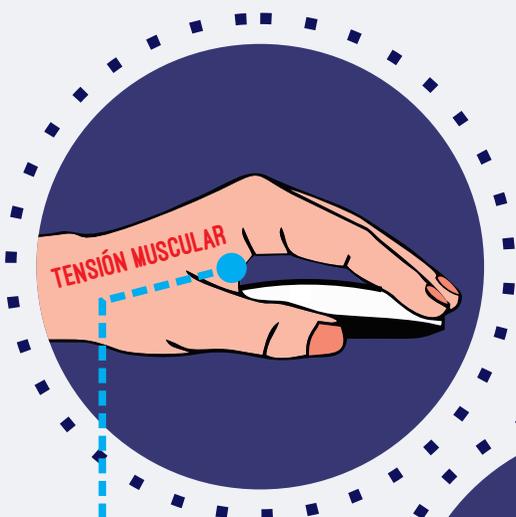
MANOS EN GARRA



TENSIÓN MUSCULAR

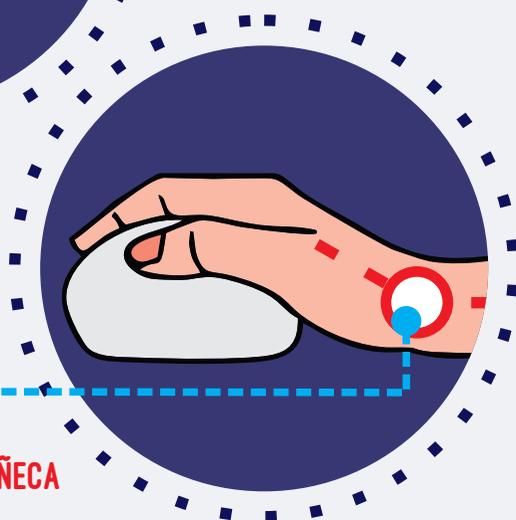
MOUSE REDUCIDO

TEN EN CUENTA LA FORMA



TENSIÓN MUSCULAR

PALMA SIN REPOSO



EXTENSIÓN DE MUÑECA

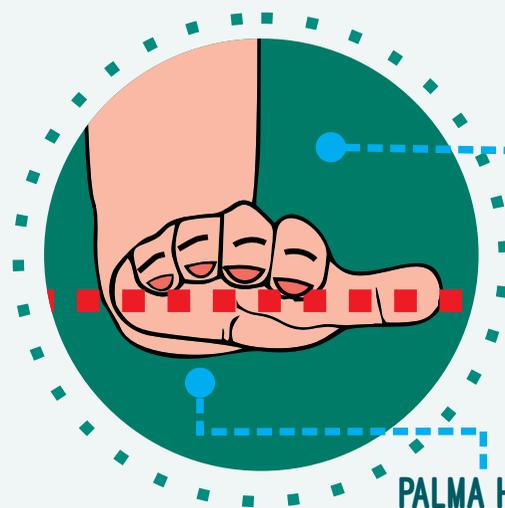
Evita el uso de un mouse excesivamente **plano** o **alto**.

Un mouse muy plano no permite el reposo de la mano. Esta situación obliga a mantener la mano en **tensión**.

Procura no usar un mouse muy alto, este puede elevar la mano y desalinear el conjunto antebrazo, muñeca y mano provocando la **extensión de muñeca**.

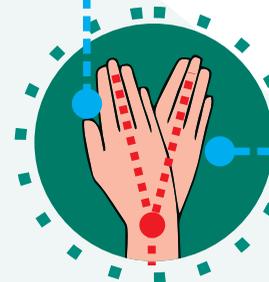
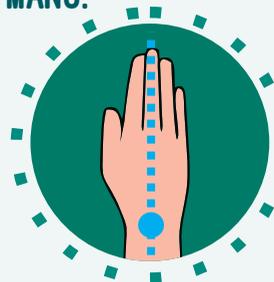
MOUSE HORIZONTAL

Un mouse horizontal es aquel que obliga a colocar la mano hacia abajo, esta situación genera **tensión muscular**.



PRONACIÓN DEL ANTEBRAZO
MUÑECA - MANO.

DESVIACIÓN RADIAL



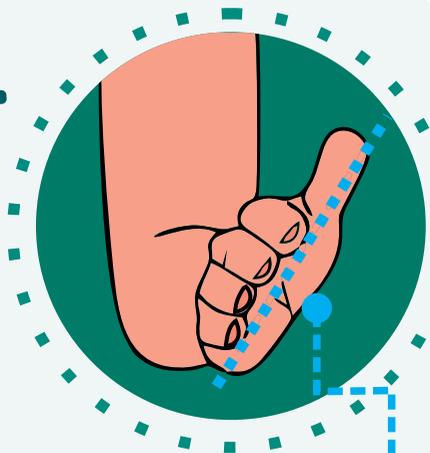
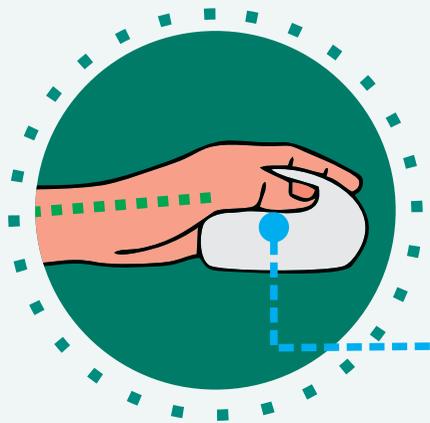
POSTURA NEUTRA
SEGMENTOS ALINEADOS

POSTURA FORZADA

MOUSE INCLINADO O VERTICAL

Un mouse con un **diseño inclinado** es una buena opción porque permite mantener el antebrazo, la muñeca y la mano en el ángulo natural (posición neutra), permitiendo mantener la musculatura relajada y las articulaciones alineadas.

Algunos ratones disponen de un espacio para **reposar** y relajar el pulgar. Esta característica permite minimizar la **tensión muscular**.



POSTURA NEUTRA
MANO LIGERAMENTE INCLINADA

¡TÓMATE UNA PAUSA!



TEN EN CUENTA QUE...

ES IMPORTANTE HACER PEQUEÑAS PAUSAS QUE AYUDEN A REDUCIR TU FATIGA FÍSICA Y VISUAL. LOS DESCANSOS EN LA JORNADA LABORAL SON VITALES PARA CUIDAR TU SALUD.

ESTIRAMIENTOS

HOME



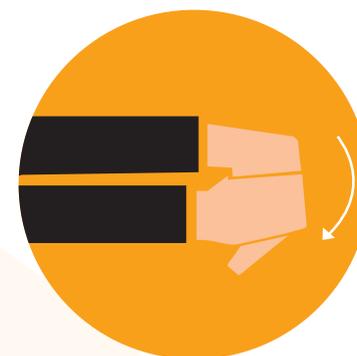
INCLINA EL CUELLO HACIA LA DERECHA, DESPUÉS HACIA LA IZQUIERDA



LLEVA EL CODO HACIA EL HOMBRO OPUESTO

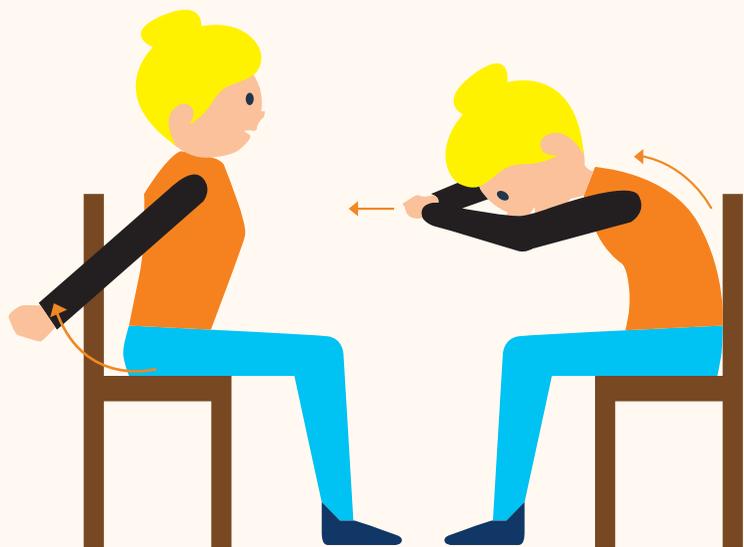


LLEVA LA PALMA DE LA MANO HACIA EL ANTEBRAZO

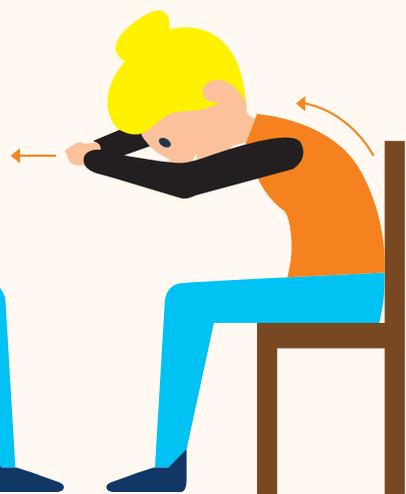


LLEVA LA PALMA DE LA MANO HACIA EL PISO

5 SEGUNDOS C/U



LLEVA LOS HOMBROS HACIA ATRÁS



ESTIRA LAS MANOS Y BRAZOS HACIA ADELANTE Y REDONDEA LA PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA



ESTIRA UNA PIERNA E INCLINA EL TRONCO HACIA ADELANTE MANTENIENDO LA ESPALDA RECTA



COLOCA EL TOBILLO SOBRE EL MUSLO OPUESTO. EJERCE UNA LIGERA PRESIÓN SOBRE LA RODILLA MANTENIENDO LA ESPALDA RECTA

3 REPETICIONES C/U



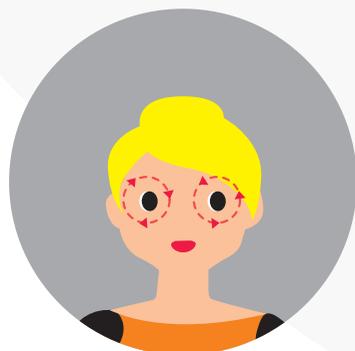
ABRE Y CIERRA LOS OJOS FUERTEMENTE



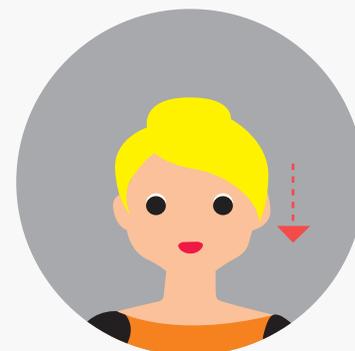
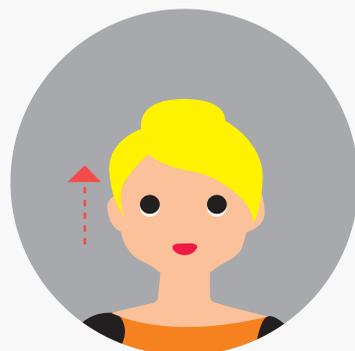
SIN MOVER LA CABEZA MIRA HACIA EL LADO DERECHO E IZQUIERDO

3 REPETICIONES C/U

3 REPETICIONES C/U



SIN MOVER LA CABEZA REALIZA MOVIMIENTOS CIRCULARES HACIA LA DERECHA E IZQUIERDA



SIN MOVER LA CABEZA MIRA HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO

DESCANSA TUS OJOS

REALIZA LOS SIGUIENTES EJERCICIOS PARA MANTENER LUBRICADOS TUS OJOS Y RETARDAR EL CANSANCIO VISUAL

PAUSAS VISUALES



REFERENCIAS



- Ergológico (s.f). Características de una mesa de oficina. <http://www.ergologico.com/caracteristicas-de-una-mesa-de-oficina/>
- Ergológico (s.f). Cómo escoger el ratón ergonómico adecuado. <http://www.ergologico.com/escoger-el-raton-ergonomico-adecuado/>
- Ergológico (s.f). Pantalla inclinada o vertical. <http://www.ergologico.com/pantalla-inclinada-o-vertical/>
- Ergológico (s.f). Las 4 características de un reposapiés ergonómico. <http://www.ergologico.com/las-4-caracteristicas-de-un-reposapiés-ergonomico/>
- Ergológico (s.f). Las 7 características de una silla ergonómica. <http://www.ergologico.com/7-caracteristicas-de-una-silla-ergonomica/>
- Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo. (2020, diciembre). Guía de buenas prácticas ergonómicas para el trabajo remoto durante el confinamiento por la COVID-19.
- Oficinas de Salud Ocupacional de Las Universidades Públicas y Comisión de Salud Ocupacional de CONARE. (2020, abril). Guía básica de ergonomía para trabajo con computadora en condiciones de teletrabajo, trabajo en casa, trabajo remoto, como medida preventiva ante el COVID-19.

MI
ESPACIO
DE TRABAJO
EN CASA

Obando, R., Osorio, A. & Quevedo, A.
V-1 mayo 2021

