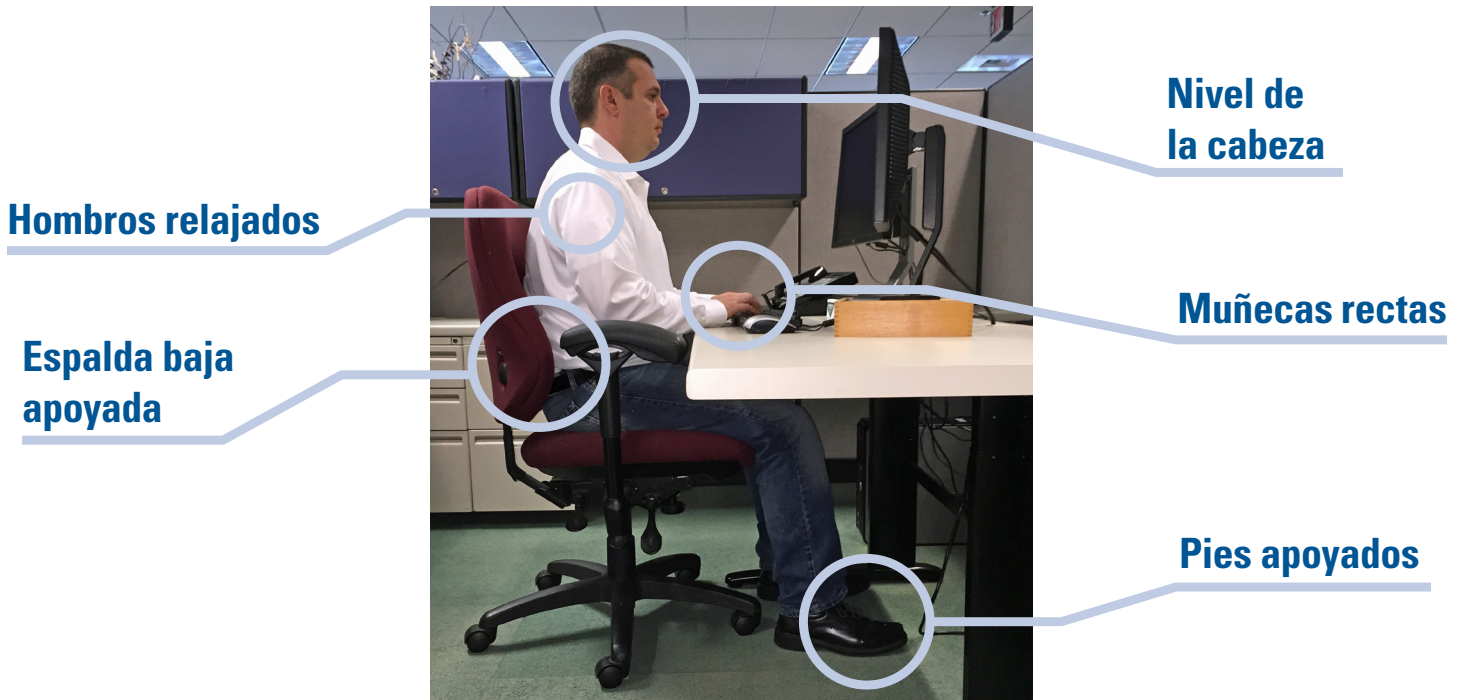
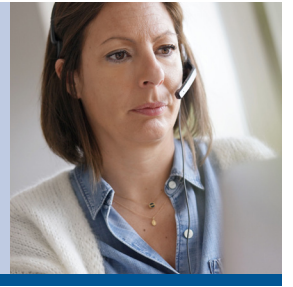


No se agache, no se lastime

Creando un espacio de trabajo seguro y saludable para el trabajo a distancia



Mantenerse saludable y productivo cuando se trabaja desde casa comienza con una buena configuración de su área de trabajo principal. Pero incluso si tiene una configuración cómoda, usted todavía debe cambiar de posición por lo menos cada hora. El consejo de los expertos es el mismo tanto si trabaja desde su casa como desde la oficina: cambie de posición con frecuencia, porque “su mejor posición es su próxima posición”.

Montando una buena oficina en casa

Asegúrese de que su silla sea cómoda y funcione adecuadamente:

- Cree una estación de trabajo donde pueda estar de pie y cambie de posición de vez en cuando
- Asegúrese de que su teclado, ratón (mouse) y monitor permitan que sus brazos, muñecas y cuello estén en posiciones cómodas
 - Su cabeza debe estar nivelada, los hombros relajados, las muñecas rectas y la espalda baja y los pies apoyados

Cuide su cuello y hombros:

- Alinee el centro del monitor con el centro de su cuerpo
- Coloque su monitor donde pueda verlo fácilmente mientras usa el respaldo de su silla (esto dependerá de cosas como el tamaño del monitor, anteojos recetados, etc.)
- La parte superior del monitor debe estar a la altura de los ojos



División de Seguridad y Salud Ocupacional



www.Lni.wa.gov/Seguridad



1-800-423-7233



Washington State Department of
Labor & Industries

- Si usa lentes bifocales, coloque el monitor de manera que no tenga que levantar la barbilla para ver claramente
- Ajuste su silla o use un reposapiés si es necesario

Cuide sus manos y brazos:

- Si la mano o el brazo del ratón se sienten incómodos, cambie de mano
- Puede cambiar la configuración del ratón para que los botones de clic del dedo índice tengan sentido
- Busque otros tipos de dispositivos señaladores.

Tómese un descanso:

- Establezca recordatorios para tomar descansos y moverse
- Vuelva a enfocar sus ojos en algo a 20 pies (6 metros) de distancia cada 20 minutos.
- Parpadee intencionalmente a menudo

Haga que su espacio de trabajo funcione para usted:

- Asegúrese de tener suficiente espacio para las piernas, libre de obstáculos y peligros.
- Mantenga las herramientas de uso frecuente cerca de usted.
- Quite objetos con los que se pueda tropezar
- Use un microauricular o un altavoz si puede
- Para computadoras portátiles, use los accesorios apropiados, como teclado, ratón y monitor separados, tanto como sea posible

La División de Seguridad y Salud Ocupacional (DOSH) ofrece servicios de consulta gratuitos a solicitud de los empleadores para sistemas de seguridad y salud en el lugar de trabajo, revisión de programas y visitas al lugar de trabajo.

Este documento fue creado en marzo de 2020 y puede estar sujeto a cambios.

A petición del cliente, hay ayuda disponible para personas que hablan otros idiomas y otros formatos alternos de comunicación para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367. Usuarios de dispositivos de telecomunicaciones para sordos (TDD, por su sigla en inglés) llamen al 711. L&I es un empleador con igualdad de oportunidades.