

# Recomendaciones

## TELETRABAJO SALUDABLE EN CASA

- |   |  |
|---|--|
|  | Adapta espacios, como por ejemplo el comedor, que te permitan mantener todos los implementos necesarios a la mano.   |
|  | Si cuentas con un escritorio y silla tipo oficina, utilízalos. No es recomendable trabajar en sillones, ni en la cama.   |
|  | Si cuentas con notebook, lo ideal es utilizarlo con un alzador, más teclado y mouse de uso periférico.   |
|  | Es recomendable que al usar computador los antebrazos queden apoyados en la superficie de trabajo (articulación del codo flexada en 90°).  |
|  | Si tus pies no se apoyan firmemente en el suelo, utiliza una caja, libros u otro similar a modo de apoya pies.   |
|  | Si es necesario agrega un cojín a tu silla, te facilitará mantener los antebrazos apoyados de forma relajada y mejorará la posición de la zona lumbar de tu espalda.   |
|  | Mantén la espalda apoyada en el respaldo de la silla durante el trabajo, de ser necesario agrega un cojín al respaldo. Evita que la silla presione la parte posterior de tus rodillas.                         |
| <b>10 minutos</b>   | Aunque tengas una estación de trabajo adecuada, evita pasar muchas horas sentado. Considera pausas frecuentes (10 minutos al menos cada una hora) para pararte, caminar o hacer algunos ejercicios.            |
|  | Ejercicios para pausas: Ponte de pie y mueve el cuello de izquierda a derecha, luego mueve los hombros hacia adentro y hacia afuera. Gira el torso hacia ambos lados manteniendo al menos 5 segundos por lado. |