Universidad Nacional
de San Martín

Cuidados posturales para el trabajo desde casa

Guía de recomendaciones

En este tiempo donde quedarnos en casa es la mejor forma de evitar la propagación del COVID-19, hemos realizado cambios en nuestra rutina diaria, en nuestros horarios y en el cronograma de actividades que teníamos antes de la cuarentena.

Es importante prestar una especial atención a costumbres corporales que antes del aislamiento no resultaban tan atendibles por el simple hecho de llevar una vida más activa.

Frente a esta nueva situación, te proponemos algunas recomendaciones para cuidar nuestra salud.

Recomendaciones de cuidados posturales

Silla

Garantizar el apoyo estable de los pies y el libre movimiento de las piernas por debajo de la mesa. Se recomienda tener un espacio libre entre el borde del asiento y la parte posterior de la rodilla. El respaldo tiene que permitir mantener la columna vertebral alineada y la zona lumbar protegida. Asimismo el uso de un almohadón permite un apoyo estable y mantiene la espalda en posición natural.

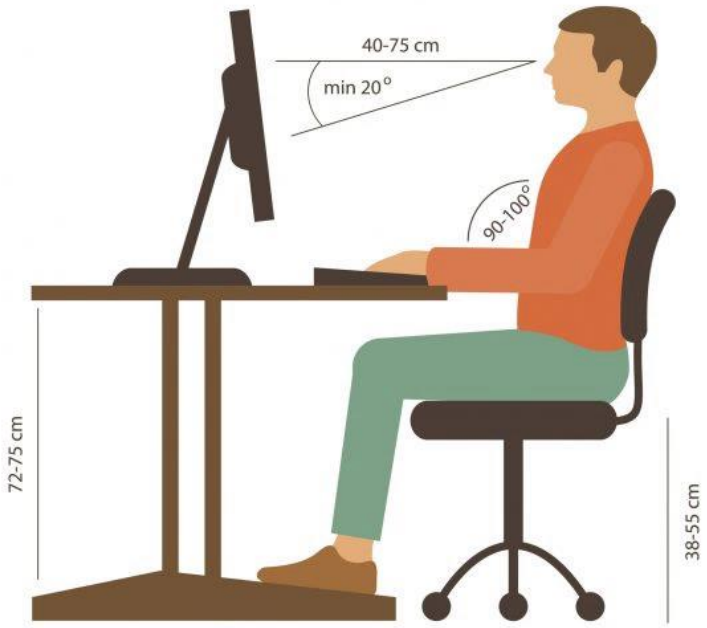
Recomendaciones de cuidados posturales

Pantalla

Preparar el lugar de modo que la pantalla quede a la altura de nuestra vista.

Iluminación

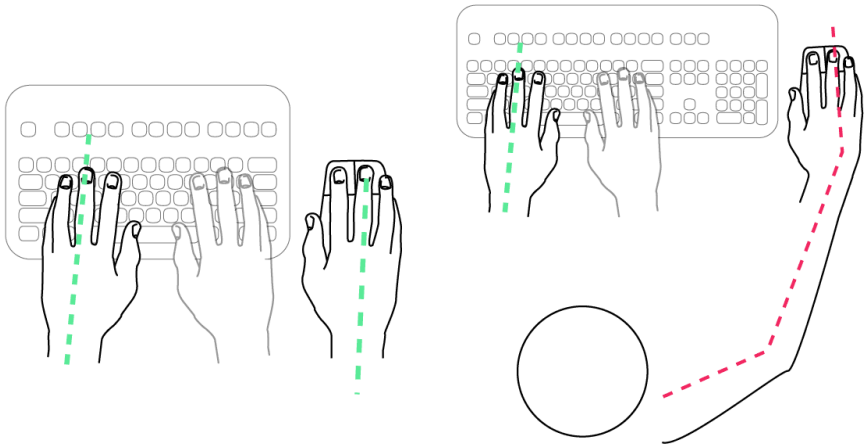
Ubicar el monitor de forma que no presente reflejos de fuentes luminosas: ventanas, luz artificial, objetos que se reflejen u otros.



Recomendaciones de cuidados posturales

Teclado

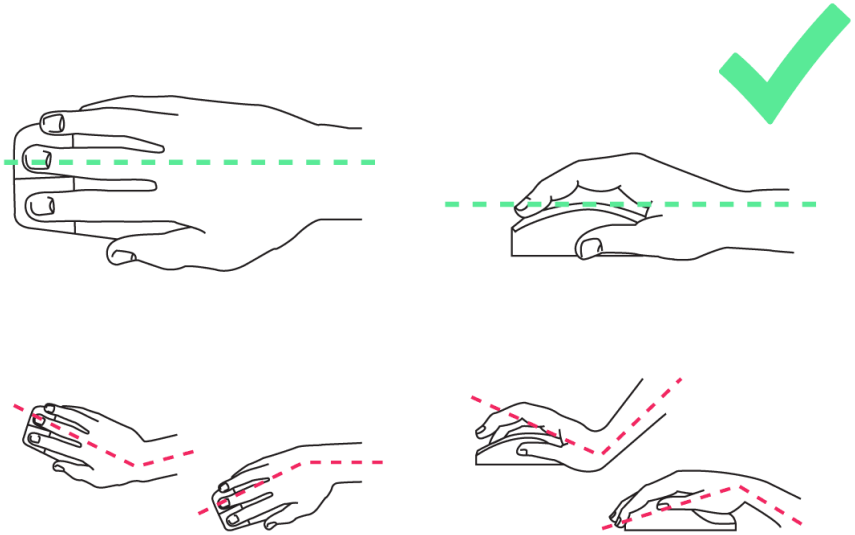
El teclado debe estar colocado frente al cuerpo y de tal forma que permita a nuestros codos estar en aproximadamente 90º de flexión. No debe quedar al borde de la mesa sino a unos 15 centímetros. y las caderas en una flexión de 90º.



Recomendaciones de cuidados posturales

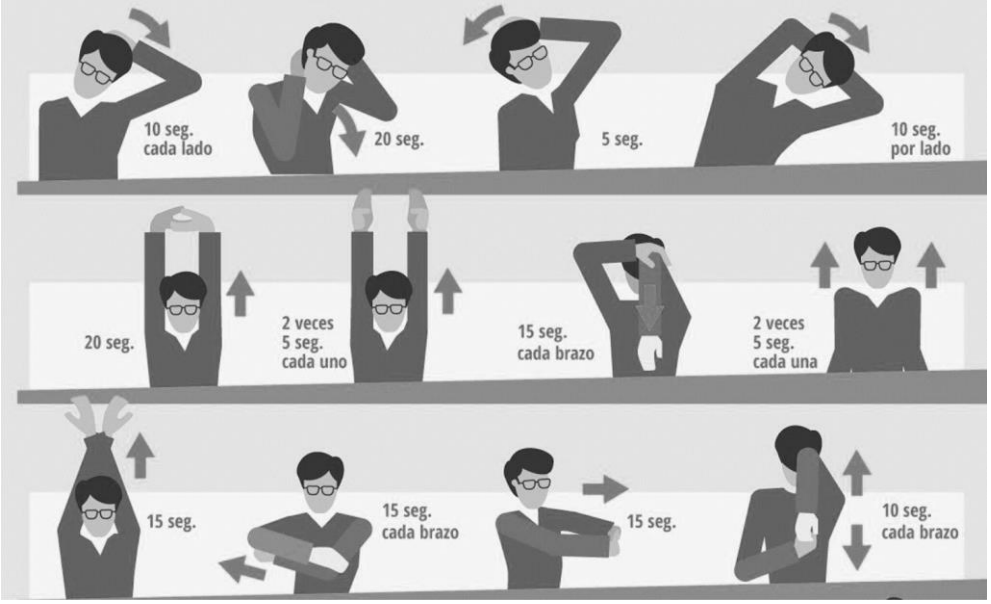
Mouse

El mouse debe estar al mismo nivel que el teclado. Los codos deben estar cerca de los costados, los hombros deben estar relajados y las muñecas, alineadas con los antebrazos. Toda la palma de la mano debe estar sobre el mouse. No se debe apoyar la muñeca. En lo posible alternar de lado el mouse (derecha - izquierda).



Pausas activas

Con el objetivo de activar nuestro sistema músculo-esquelético, el aparto circulatorio y el aparato respiratorio, proponemos realizar cada 30 minutos, durante el tiempo en que estamos sentados trabajando, los ejercicios del margen derecho, en series de 5 repeticiones cada uno.



Recomendaciones de cuidados posturales

Por último para eliminar los dolores provocados por las malas posturas y mejorar la calidad de vida proponemos dedicar unos minutos a los siguientes links

https://www.youtube.com/playlist?list=PLwad1oRGFEgAOMG9z73q3GblPUmj2qELb

https://www.youtube.com/watch?v=56psR97tzMY&feature=youtu.be