

## INSTRUCTIVO SOBRE MEDIDAS PARA LA ERGONOMIA EN TRABAJO REMOTO

1. **Alcance:** Este documento es aplicable a todos los funcionarios de la Facultad de Medicina que trabajen en modalidad de Trabajo Remoto.

2. **Equipos y materiales:** Los funcionarios en modalidad trabajo remoto se les facilita retirar de las dependencias de la facultad los equipos, computadores, sillas y otros para realizar labores en sus domicilios. Obtener salida de Equipos por Portal de Servicios.

### 3. Definición de espacio físico para trabajar

A. Considerando que en esta situación muchos funcionarios, no tienen en su casa una estación de trabajo como tal (o un lugar habilitado con las condiciones ergonómicas óptimas), se entregan algunas indicaciones para adaptar los espacios disponibles de la mejor forma posible:

B. La estancia más recomendable para trabajar es el comedor, por las siguientes razones:

- i. La mesa, seguramente, es la más amplia que tenemos en casa
- ii. Hay mucho espacio libre para las extremidades inferiores; una vez sentados, podemos estirar completamente las piernas sin encontrar obstáculos; esto, facilita el cambio postural
- iii. La estancia es amplia; nos permitirá mover la silla hacia delante o hacia atrás, cambiando de postura
- iv. Podemos adaptar fácilmente nuestra posición (orientación en la mesa) en función de la ubicación de las luminarias o de la dirección de entrada de la luz natural; es decir, nos podemos ubicar en un lateral de la mesa u otro para tener la iluminación óptima.

C. Es muy probable que nuestras sillas no se puedan regular en altura, es por esto que se recomienda utilizar cojines en el asiento.

D. Mantener la espalda apoyada en el respaldo de la silla durante el trabajo, de ser necesario agregar un cojín en el respaldo.

### 4. Planificación de Trabajo Remoto

- A. Considerar un espacio dentro del hogar aislado o separado de mi ambiente doméstico.
- B. Considerar aspectos dimensionales de la superficie de trabajo, altura, ancho útil, silla de trabajo.
- C. Considerar aspectos ambientales: Iluminación, renovación de aire, confort acústico, confort térmico.
- D. Considerar aspectos de autocuidado ejercicios en el hogar y alimentación saludable.



### 5. Trabajo con Computador de Escritorio

- El monitor del computador debe estar ubicado siempre en frente de nosotros. Así, evitamos posturas forzadas de cuello. (borde superior de la pantalla debe quedar al mismo nivel o ligeramente por debajo de los ojos, entre 10° o 60°, y a una distancia de 50 cm aproximadamente) (utilizar libro o caja para elevar pantalla)
- Ubicar pantalla en un lugar donde se evite el deslumbramiento o reflejos en ella. Regular el brillo de esta y el tamaño de la letra para evitar fatiga visual y mental.
- Utiliza elementos de apoyo bajo los pies, si fuera necesario (reposapiés). Si cuentas con un apoya pies, asegúrate que éste no perturbe o dañe el ángulo de 90° que se debe mantener entre los muslos y el tórax, si es el caso suspenda el uso del apoyapié.



### 6. Trabajo con Computador Portátil

- El utilizar computador portátil sin ajustes, puede generar sobrecarga postural, incomodidad o molestias físicas, y por tanto, se recomiendan descansos frecuentes (5 a 10 minutos cada 30 minutos). En tal situación se recomienda un uso no mayor a 2 horas acumuladas al día.
- Si usas un computador portátil, lo ideal es que tengas un teclado y mouse externo y un elemento alzador del equipo para una mejor regulación de la pantalla (borde superior de la pantalla debe quedar al mismo nivel o ligeramente por debajo de los ojos).
- Otra opción es conectar una pantalla externa y utilizar el teclado y touchpad del equipo portátil o un mouse externo.



### 7. Salud Mental y Descanso

- La salud mental es muy importante, realiza una recuperación efectiva durante el día de trabajo y cuando esta finalice.
- Separa el espacio físico de trabajo y de descanso, establece un break para comer algo, caminar un rato y otro momento para almorzar. Activa tu cuerpo: descansa la vista por el uso del computador, realiza algunos ejercicios de elongación.
- Una vez finalizada tu jornada, realiza actividades distintas para desconectarte o relajarte. Como, por ejemplo, realizar una rutina de ejercicios físicos caseros. Debes cuidar tu nivel de compromiso y mantener el control sobre el trabajo virtual, o puedes llegar a altos niveles de frustración.

