



Combate los efectos del **trabajo en casa**

UNA DE LAS FORMAS PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL COVID-19 HA SIDO IMPLEMENTAR EL TELETRABAJO, PERO ESTE PUEDE GENERAR ALGUNOS PROBLEMAS RELACIONADOS A LAS MALAS POSTURAS DURANTE LAS HORAS DE TRABAJO. CONOCE ALGUNOS CONSEJOS PARA PREVENIR ESTAS MOLESTIAS.

Por **Alejandra García / T. Bruno**



AMBIENTE ADECUADO
Buscar un espacio propio para trabajar donde se obtenga luz natural y buena ventilación.



NUNCA EN LA CAMA
Evitar trabajar acostado sobre la cama, debido a que se tiende a forzar la musculatura cervical, además el cuerpo relaciona esa posición con el descanso, lo cual disminuye la atención y eficiencia laboral.



APOYAR BIEN LA ESPALDA
Utilizar una silla con respaldo, para asegurar un buen apoyo de la espalda, y la planta de los pies debe estar completamente apoyada en el suelo. Se puede colocar una almohada en la zona lumbar.



ANTEBRAZOS RELAJADOS
No mantener los antebrazos en suspensión al hacer uso del mouse o teclado, debido a que esto crea tensión excesiva en la musculatura, generando fatiga en la zona cervical, muñecas y hombros.



ESTIRAMIENTOS DE LA ZONA VERTICAL
Realizar movimientos de flexión, extensión, inclinación y rotación hacia la izquierda y derecha, durante 25 a 30 segundos para estirar el área.



PAUSAS CON BREVES EJERCICIOS
Después de cada hora hacer una pausa y cambiar de posición, para evitar el estrés y contractura muscular. Además, en estos recesos se debe realizar pequeños ejercicios o caminatas dentro del hogar.



EJERCICIO PARA RELAJAR LA ESPALDA
Con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente debes tirar el codo hacia la nuca.



No cometas errores en los recesos

SI QUIERES SER EFECTIVO EN ESTA DINÁMICA LABORAL, TOMA EN CUENTA ESTAS SUGERENCIAS CUANDO TOMES RECESOS, DE ESTA FORMA SERÁS 100 POR CIENTO EFECTIVO EN EL TRABAJO DESDE CASA.

- Evita las conversaciones con personas. Son un gran desgaste de energía además una conversación sabes cuándo inicia, pero nunca cuando termina.
- No consultes tu correo electrónico, las redes sociales, o el WhatsApp. Reserva momentos específicos para estas tareas. Nunca durante los recesos, ya que son un amplio distractor.
- Nunca intercales tareas domésticas extenuantes y luego retomar el trabajo. Lo que si puedes combinar, son pequeñas acciones como lavar el vaso o la taza del café, regar las plantas de las macetas o tender la ropa, por ejemplo.
- No leas artículos, no escuches podcasts, no veas videos o uses apps. Todo eso es información y los recesos sirven para que tu cerebro pare unos minutos. En otras palabras aléjate de las pantallas.