



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



"Guía Ergonómica para trabajar desde casa 2020"

Tecnológico Nacional de México
Instituto Tecnológico de Hermosillo
Dr. Francisco Octavio López Millán

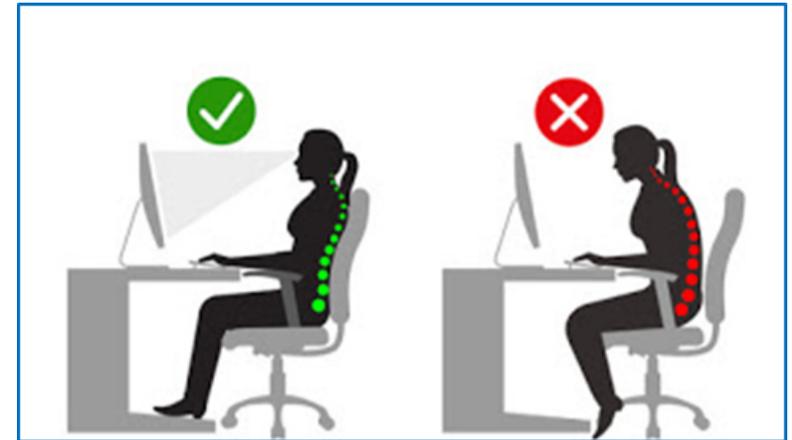
Elaborado por Dr. Francisco Octavio López Millán y Dr. Enrique de la Vega Bustillos.
Profesores e Investigadores en Ingeniería Industrial. Integrantes de la Sociedad de Ergonomistas de México (SEMACE)

Antecedentes

- El trabajo en oficinas conlleva ciertos riesgos de desarrollar un **Trastorno Musculo Esquelético (TME)** en las extremidades superiores y en la espalda baja, debido a los **Factores de Riesgo Ergonómicos (FRE)** en el lugar de trabajo.
- El confinamiento debido a la pandemia ha incrementado de manera significativa el trabajo de oficina, solo que en la modalidad de “trabajo en casa” o el “*home office*”.
- El tiempo de trabajo en casa probablemente se prolongue y para muchas personas el ritmo de trabajo se ha incrementado con el inicio de clases, los profesores estamos en el grupo que ha cambiado la forma de trabajo.
- El período de tiempo de trabajo en casa, si ha estado expuesto a los FRE, puede haber ya manifestado ciertos malestares en las muñecas, los codos, hombros, cuello y espalda.
- Es probable que en casa no tengamos las condiciones ideales para el trabajo seguro, entonces **esta guía con principios ergonómicos propone algunas ideas y sugerencias para que el espacio de trabajo sea mas seguro y comfortable.**

Los FRE en la oficina/casa

- Posturas peligrosas (En base a la postura neutral)
 - La silla, la superficie de trabajo, el monitor, el teclado y el ratón
- Los esfuerzos sostenidos
 - Mantener una postura peligrosa por períodos prolongados, mientras se utiliza el ratón, se sostiene el ratón y se puede adoptar una postura peligrosa en la muñeca, en el codo y en el hombro sostenidamente
- Condiciones ambientales
 - Iluminación inadecuada, ruido y corrientes de aire frío (AC) en las manos, espalda o en los ojos
- Organización del trabajo
 - Jornadas extendidas, cargas de trabajo (profesores como ejemplo, que cambiaron la forma de trabajo), descansos, presión por los tiempos de entrega
- Factores personales
 - Edad, sexo, estado físico, trabajo adicional, trabajo no remunerado
 - Alimentación, hidratación, el sueño



Condiciones ergonómicas

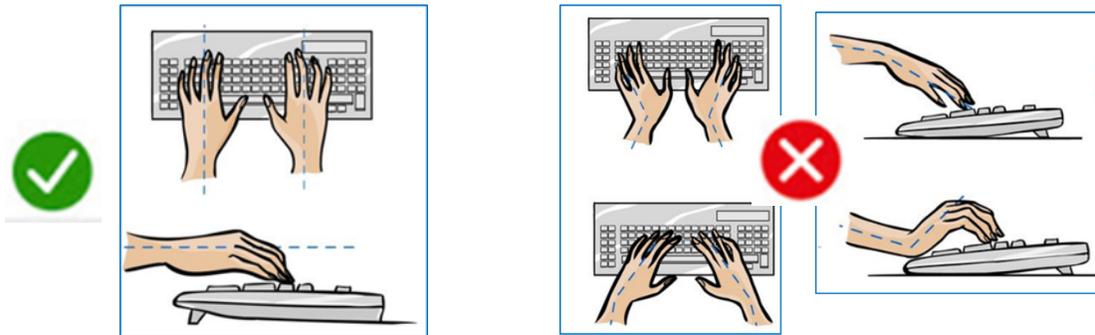
- La silla ergonómica:



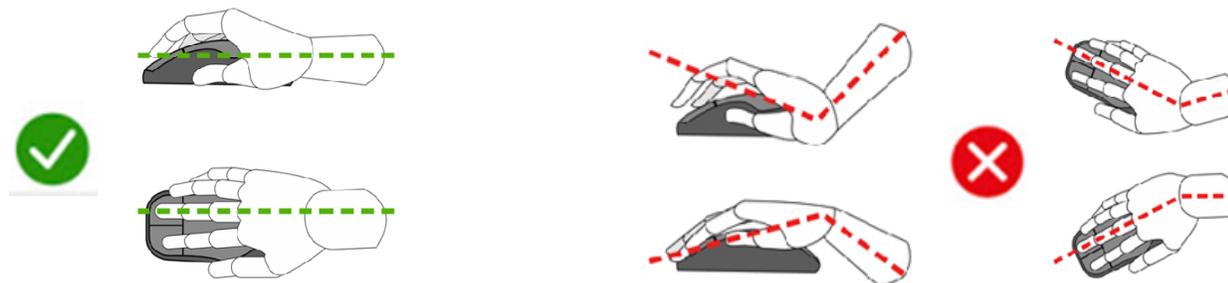
- Si no puede disponer de este equipo, haga una adaptación utilizando cojines para mejorar la postura en la espalda y para tener un mejor asiento, procure hacerse de los descansabrazos

Condiciones ergonómicas

- La superficie de trabajo, que permita la suficiente movilidad en las piernas y en los brazos y que se pueda modificar la postura de trabajo,
- El monitor debe estar alineado adecuadamente a la altura de los ojos y a una distancia equivalente al brazo extendido, con el brillo adecuado
- El teclado debe utilizarse de manera correcta



- De la misma manera el ratón



Recomendaciones

- Si no puede adquirir equipo “ergonómico”, **haga las adaptaciones a su lugar de trabajo**, considere alternar la postura sentado-parado, una sugerencia es **20 minutos sentado, 8 minutos de pie y 2 minutos de descanso**,
- No hay teclado o ratón totalmente ergonómico, procure verificar que tiene buenas posturas al momento de utilizarlos y que se ajustan bien a sus manos
- Programe bien su tiempo, considere los descansos y **no se programe 24/7**, se entienden las urgencias y las adaptaciones al nuevo entorno, pero, si se prolonga la contingencia se puede estar en las condiciones de riesgo para la salud personal.
- En los descansos, se puede sugerir **5 minutos cada hora**, si no puede alternar postura, haga **ejercicios de estiramiento** y relajación, y haga **respiraciones profundas**, cerrando los ojos
- Verifique la iluminación, puede usar el celular para, a través de una aplicación, medir la intensidad de la luz. Cuide que la luz no genere un reflejo hacia los ojos. **Descanse los ojos, cada 20 minutos**, fije la vista a un objeto a 20 pies (6 mts) por 20 segundos
- Si identifica algún síntoma de Trastorno Musculo Esquelético (TME), atiéndase profesionalmente y verifique su lugar de trabajo, haga las adaptaciones a la brevedad posible
- Cuide su alimentación y manténgase bien hidratado y
- **Recuerde, ahora mas que nunca, su salud depende de usted**

Aplicaciones para uso en la computadora

- <http://prevencionar.com/2013/09/05/7-programas-gratuitos-para-descansar-la-vista-usando-el-ordenador/>
- En la siguiente liga busque software relacionados a Workwave
 - <https://alternativeto.net/software/workrave/>
 - <https://alternativeto.net/software/stretch-break/>
- Links de descarga
 - <http://www.workrave.org/>
 - <http://monkeymatt.com/bigstretch/>
- Este link es el del software que muestra los ejercicios.
 - <https://www.ergotech.es/blog/software-para-mejorar-tu-ergonomia-en-el-trabajo.html>
(En reconstrucción)