

GUÍA PARA TRABAJAR DESDE CASA



1 Elige un espacio independiente y luminoso, mejor con luz natural.

Ventila 10 minutos antes de comenzar, organiza la mesa y no dejes cables por el suelo.



2 Fija un horario y cúmplelo. Si tienes niños pequeños, aprovecha cuando estén dormidos para trabajar: primeras y últimas horas del día, siestas...



3 Sitúa el ordenador de frente a unos 40 centímetros. El límite superior del monitor debe coincidir con la altura de tus ojos y deja 10 centímetros de distancia entre el teclado y el borde de la mesa para apoyar las muñecas. Mejor con ratón, salvapantallas y reposapiés.



4 Siéntate correctamente. Mantén la espalda apoyada en el respaldo y los pies en el suelo. Tus piernas deben formar un ángulo de 90 grados. Haz ejercicios cervicales cada dos horas para evitar la fatiga muscular y relaja la vista.

EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL

- Alternar la vista entre un objeto lejano y uno cercano varias veces durante unos 10 segundos
- Cerrar los ojos y mover varias veces los globos oculares en todos los sentidos para percibir una sensación de alivio
- Cada cierto tiempo, parpadear conscientemente, de forma lenta, abriendo y cerrando los ojos como se hace normalmente

EJERCICIOS PARA RELAJAR LAS CERVICALES



5 Si utilizas un portátil, conéctalo a un monitor y teclado auxiliares. Si no tienes, haz pausas más frecuentes.



6 Prepárate como si fueras a la oficina. Piensa que estás en tu puesto de trabajo.



10 Al terminar tu jornada, desconecta: apaga el ordenador, haz ejercicio y disfruta de tu familia.



9 Mantén el contacto con tus compañeros para estar coordinados y evitar el aislamiento.



8 Evita el picoteo delante del ordenador. Planifica tus comidas el día antes y elige opciones saludables.



7 Haz pausas breves y frecuentes. Levántate para activar tu circulación.



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA



Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo