

# CONDICIONES ÓPTIMAS PARA EL LUGAR DE TRABAJO EN CASA



Localiza un lugar adecuado en casa en el que poder dedicarte al trabajo, libre de interrupciones y en el que puedas encontrar la tranquilidad suficiente para concentrarte y solicita a las personas con las que convivas que respeten tu espacio y horario.

## Condiciones que debe cumplir nuestro lugar de trabajo:

### La mesa de trabajo:

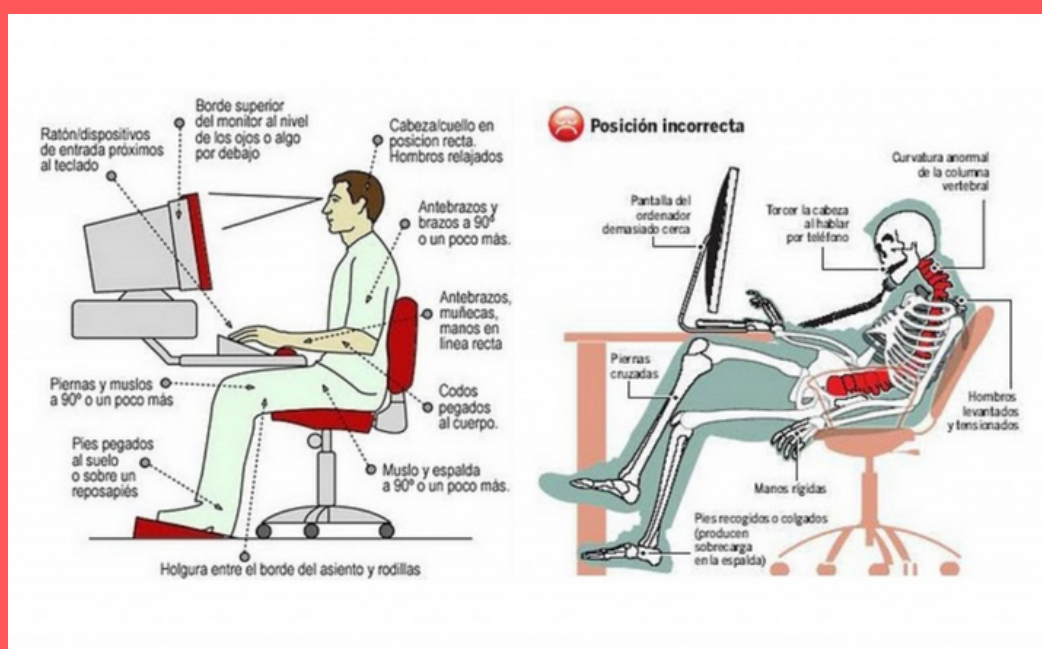
- Busca un lugar con luz natural preferiblemente, si no es posible con luz artificial suficiente para trabajar cómodamente. En caso de estar cerca de la ventana, colocarla perpendicular a la misma y no de frente o a espaldas a ella.
- Mantén tu mesa organizada.
- El espacio bajo la mesa debe ser adecuado para poder descansar las piernas.

### Ordenador:

- En la medida de lo posible utilizar un teclado independiente.
- Deja una distancia de más de 10 cm entre el borde del teclado y la mesa para permitir el apoyo de antebrazos y muñeca.
- La pantalla ha de quedar a la altura aproximada de los ojos para ello elévala sobre alguna plataforma o libros.
- Coloca la pantalla de forma que haya una distancia de 40-50 cm de tus ojos.
- Evita trabajar con el ordenador en las piernas.

### Silla:

- La silla debe ser ajustable, en la medida de lo posible, con apoyo lumbar de forma cóncava y móvil.
- Si dispones de silla regulable en altura, ajústala hasta apoyar los pies firmemente en el suelo, formando un ángulo de 90°. En caso de no tener regulación puedes ayudarte de un reposapiés o apoyo externo.
- Es importante mantener la espalda erguida y un apoyo firme de los pies. Evita cruzar las piernas y recuerda que las posturas desgarbadas se traducirán en fatiga, dolores y lesiones.
- Colócate frente a la pantalla, no realices giros de columna.

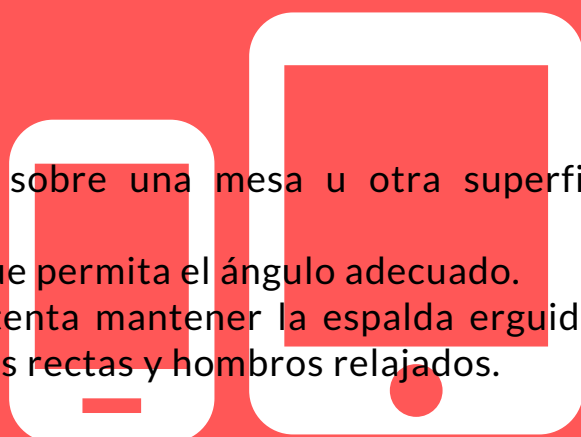


# CONDICIONES ÓPTIMAS PARA EL LUGAR DE TRABAJO EN CASA



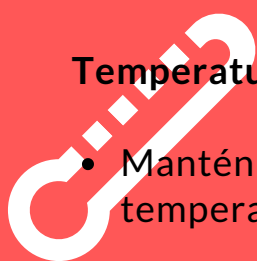
## Tablet o móvil:

- Si usas Tablet colócala sobre una mesa u otra superficie elevada.
- Dispón de atril o funda que permita el ángulo adecuado.
- Cuando uses el móvil intenta mantener la espalda erguida y apoyada, cuello y muñecas rectas y hombros relajados.



## Temperatura:

- Mantén una temperatura óptima en tu estancia de trabajo. La temperatura ideal para trabajar se sitúa entre los 22-25 °



## Iluminación:

- Aprovecha la iluminación natural, es un 80% más eficiente que la artificial. Si careces de ella, apuesta por la iluminación LED. La luminosidad entre 500-1000 lux es la ideal.



## Pausas:

- Realiza pequeñas pausas periódicas con la vista, mira hacia lugares alejados, el cambio de enfoque ayuda a relajar los músculos oculares.
- Para facilitar la relajación de los ojos, realiza el siguiente ejercicio:
  - Cierra los ojos durante unos segundos.
  - Mueve los ojos en todas direcciones alzando las cejas.
- Aprovecha las pausas para hacer algunos estiramientos o andar un poco.



**DIPUTACIÓN  
DE BADAJOZ**