

# 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.



40 cm.

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.



90°

## 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



- 1
- Inclinarse lentamente la cabeza hacia atrás
  - Bajar la barbilla hacia el pecho

- 2
- Inclinarse lateralmente la cabeza a derecha e izquierda

- 3
- Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda

- 4
- Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo
  - Bajar los hombros

- 5
- Manos en la nuca y espalda recta.
  - Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa

- 6
- Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro
  - Dirigir al máximo los codos hacia atrás
  - Vuelta a la posición de partida



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