

10 consejos para cuidarte cuando teletrabajas desde casa



- 1 Organiza bien tu rutina laboral.**
Establece unos horarios regulares que te permitan controlar el ritmo de trabajo sin dar lugar a un exceso de horas, fíjate objetivos diarios y semanales y trata de evitar el aislamiento con respecto a tus compañeros.
- 2 Separa tu espacio de trabajo.**
Habilita un espacio lo más aislado posible del resto de la casa para trabajar, espacioso y que disponga de luz natural.
- 3 Cuida la ergonomía de tu mobiliario.**
La mesa, que sea suficientemente ancha y esté elevada a una altura correcta; busca la silla que se adapte mejor a la mesa de trabajo y que, idealmente, sea regulable, con apoyabrazos y respaldo reclinable.
- 4 Adopta una buena postura al trabajar.**
Ajusta el respaldo de la silla para que tu espalda se mantenga recta y se forme un ángulo recto con tus muslos, así como entre tu brazo y antebrazo. Puedes usar un reposapiés.
- 5 Protege tu visión con una pantalla adecuada.**
La pantalla debe estar situada a unos 40-55 centímetros de distancia de tus ojos y la imagen ha de ser estable y no emitir destellos, parpadear o vibrar.
- 6 Cuida la iluminación en tu entorno de trabajo.**
Si es posible, opta por luz natural.
- 7 Mantén la habitación donde trabajas bien climatizada.**
Ventila bien y lo recomendable es que esté a una temperatura de 23-26° en verano y de 20-24° en invierno.
- 8 Realiza pausas breves de manera regular para aliviar la tensión muscular.**
Las pausas cortas y frecuentes son preferibles frente a las largas y espaciadas, y es mejor que las dediques a descansar la vista y caminar un poco. Y procura comer solo en las pausas programadas para ello, siguiendo un horario regular.
- 9 Descansa la vista de manera periódica.**
Acuérdete de parpadear con frecuencia mientras trabajas y de realizar descansos de cinco a diez minutos cada hora de esfuerzo visual para realizar ejercicios visuales como girar los ojos hacia arriba, hacia abajo y a derecha e izquierda.
- 10 Desconecta tras terminar de trabajar.**
Tanto al finalizar la jornada laboral como durante los fines de semana, es importante olvidarse de los problemas del trabajo y dedicarse tiempo a uno/a mismo/a y a la familia. Puedes programar una actividad física diaria para evitar que el teletrabajo te lleve al sedentarismo.