



Teletrabajo

Consejos para trabajar desde casa durante estos días

¿Qué puedo hacer yo?

La iluminación:

- Asegúrate una buena iluminación, preferiblemente **luz natural**.
- Colócate **perpendicular a una ventana**, evitando así reflejos o deslumbramientos.



- En caso de no ser suficiente con la luz natural, puedes utilizar luz artificial como **flexos o lámparas**.
- Si no es posible esta disposición, haz uso de **estores, cortinas o persianas** para mitigarlos.

Puesto de trabajo:

- Coloca la **pantalla a la altura de los ojos** y a una distancia de unos 40 cm de la cara.
- Utiliza un **asiento cómodo**, con respaldo para el apoyo lumbar
- **Los pies** deben quedar correctamente **apoyados en el suelo**
- **Apoya las muñecas sobre la mesa**. Los brazos deben formar un ángulo de 90°.



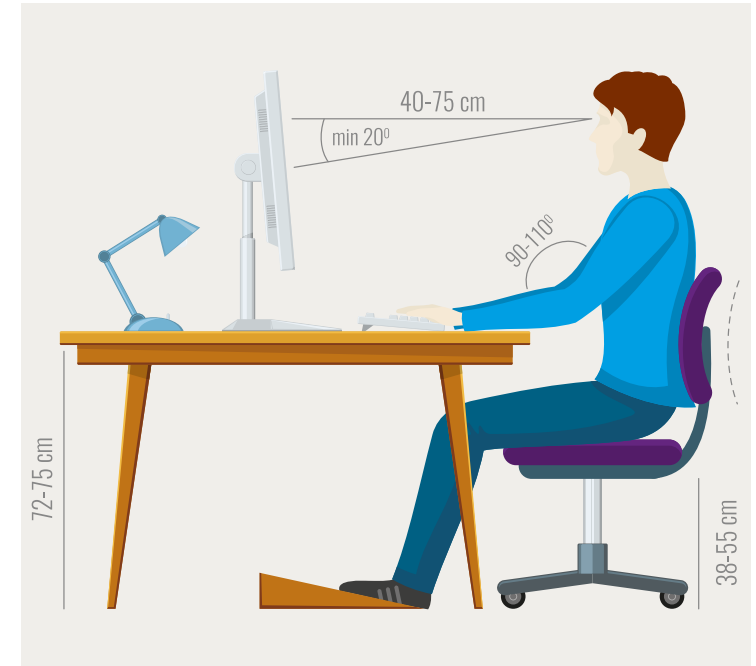
- Si utilizas portátil, conecta una **pantalla auxiliar**. Si no dispones de una, **eleva la altura del portátil** y conéctale un **teclado** y un **ratón** independientes.
- Si lo necesitas, ayúdate de un cojín para acomodar al máximo el apoyo de tu cuerpo al asiento.
- En caso de **no apoyar correctamente los pies** coloca una **caja o similar**.
- Trata de conseguir una **postura lo más cómoda y parecida a la ilustración mostrada a la derecha**.

Tiempo de trabajo:

- **Haz pausas** (prioriza las cortas y frecuentes ante las largas y espaciadas).
- **Ejercita y descansa los ojos**, para aliviar la fatiga visual.
- Realiza ejercicios de **relajación muscular**.



- Realiza **pausas activas caminando por casa, o mientras hablas por teléfono**.
- **Parpadea frecuentemente**, y alterna la vista enfocando objetos lejanos y cercanos.
- Realiza **estiramientos**, te ayudarán a estar activo.



Y sobre todo, ¡**mucho ánimo!**
Por larga que sea la tormenta, el sol siempre acabará brillando.

 **Recuerda:** No existe una postura ideal, lo ideal es que cambies de postura