BOLETÍN ABRIL 2022

Perfil Médico: La importancia de la Ergonomía en casa

Perfil Nutricional: ¿Puedo desintoxicar mi cuerpo con la alimentación?

Perfil Emocional: El invitado indeseado o las emociones desagradables ¿cambiarlas o aceptarlas?

LOCKTON®

Perfil Médico

La importancia de la Ergonomía en casa

Seguramente, eres de los muchos que han tenido alguna vez un dolor de cuello o espalda. Sin embargo, este problema se ha incrementado desde que se trabaja en casa debido a la pandemia.

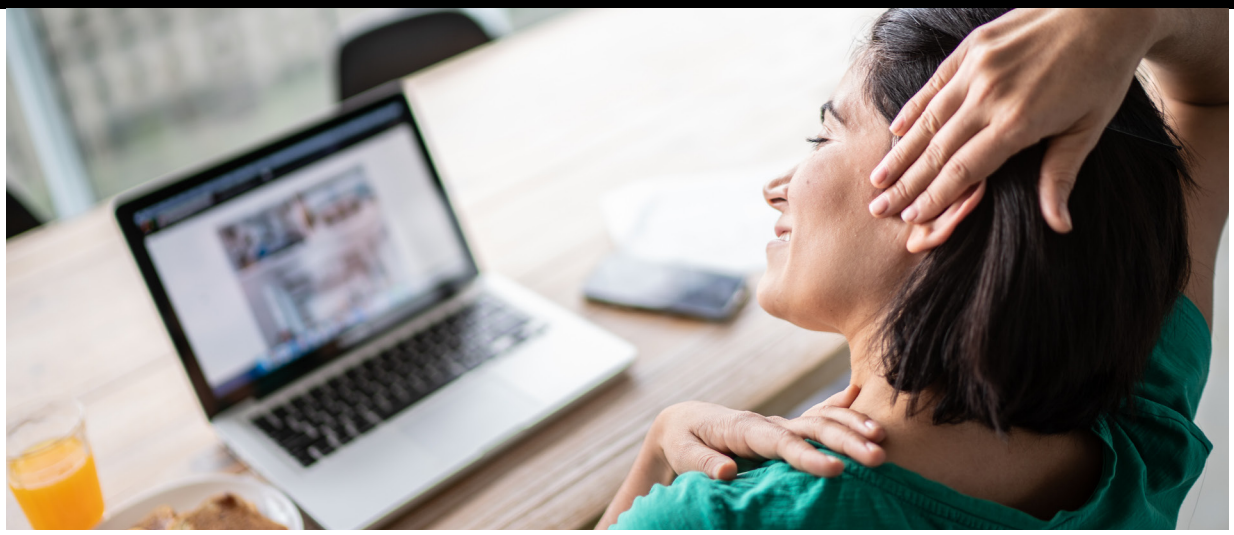
La ergonomía se define como el conjunto de conocimientos científicos aplicados para que el trabajo, los sistemas, productos y ambientes, se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona.

Sabemos que, aunque la ergonomía no es nueva, el trabajo desde casa ha tenido que replantear la importancia de esta, ya que no todos los trabajadores tienen sillas o escritorios ideales para realizar sus actividades (lo mismo para los niños y la escuela desde casa).

Es muy importante identificar, analizar y corregir las zonas de debilidad en nuestro hogar para evitar lesiones o enfermedades, así como una fatiga física y mental.

¿Qué problemas me trae una mala ergonomía en casa?

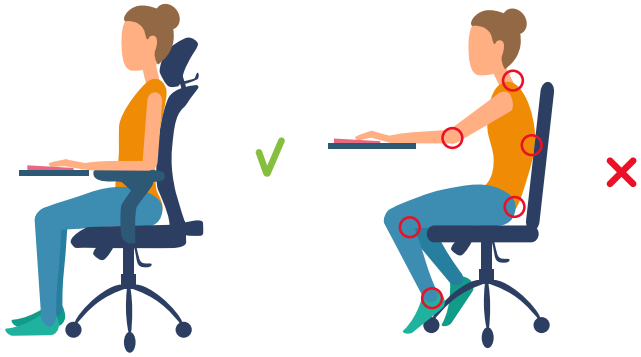
- Incomodidad anatómica o dolor de cuello y espalda.
- Dolor de cabeza, migraña, somnolencia, pesadez o adormecimiento de piernas y pies.
- Problemas cognitivos como falta de atención, disminución de la capacidad de análisis y baja productividad.
- Problemas psicológicos como estrés, ansiedad, frustración, fatiga mental, enojo o apatía.



LOCKTON

Entonces:

1. Recuerda que debes de quedar sentada o sentado a una altura central a la mesa, esto te ayudara a tener una mejor postura al trabajar en tu equipo de cómputo y evitaras encorvarte.



2. Tu silla debe tener un respaldo cómodo para mantener una adecuada posición lumbar.

3. Tu monitor debe quedar a la altura de tu mirada para no movilizar el cuello.

4. Cuida el ambiente en donde trabajas. Adorna y coloca plantas, esto ayudara visualmente a sentirte más cómoda o cómodo. Al igual, si lo deseas, puedes reproducir la música que te ayude a concentrarte , siempre que esta este en un tono suave.

5. Despídete de tu lámpara de escritorio. Debido a que su luz es directa, al sobreexponerse a ella puede causar dolor de cabeza. Es recomendable utilizar una luz cálida e indirecta, como la iluminación de casa.

6. Descansa la vista realizando parpadeos conscientes y visualizando objetos a corta y larga distancia.

7. Realiza pausas activas, cada dos horas. Incluye movimientos como los indicados a continuación:

Recuerda que el cuerpo, no es una máquina. Hay que tomar descansos y escuchar las necesidades que tenga, por ejemplo: hambre, sueño, ganas de movilizarse, etc.

La aplicación de ergonomía en casa es importante para prevenir problemas en la salud integral. Sigue las recomendaciones ergonómicas y crea hábitos posturales correctos.

Bibliografía

Dorador González JM, Salinas Sánchez I. Ergonomía en tu espacio de trabajo en casa. 2020. En: https://www.researchgate.net/publication/344312503_Ergonomia_en_tu_espacio_de_trabajo_en_casa

LOCKTON