

ADVIERTEN LOS EXPERTOS:

# Cómo lograr trabajar en la casa sin que la espalda y la vista echen de menos la oficina

**Dolor de cabeza, en hombros, cuello y muñecas e, incluso, tensión general en el cuerpo** son algunos síntomas que pueden alertar que no se está realizando la actividad laboral en el lugar ideal o con la postura correcta. **c.m.**

Justo cuando la modalidad de trabajo comenzaba a evolucionar desde los tradicionales módulos unipersonales hacia espacios tipo *cowork* —favoreciendo la colaboración e intercambio de ideas entre compañeros— llegó la pandemia y los confinamientos.

Cómo continuó esa historia ya se sabe: aquellos que podían dejaron rápidamente de ir presencialmente a sus oficinas y debieron adaptarse para realizar todo tipo de actividades laborales individualmente desde la casa: algunos ya contaban con un espacio destinado para el *home office*, mientras que otros tuvieron que improvisar en la marcha con lo que tenían disponible.

“En cuanto la crisis sanitaria nos instaló en nuestros hogares cumpliendo cuarentenas hubo que definir el soporte para el teletrabajo. Sobrevenida la condición técnica de buscar la mejor conectividad, y aceptando que el trabajo a distancia se asentaba como la nueva modalidad, se hizo necesario pensar en esta nueva condición para el *home office*”, dice Ismael Díaz, diseñador industrial y académico de la Escuela de Diseño de la U. Finis Terrae.

“El teletrabajo es una actividad única y personal donde se interactúa con otros a través de un aparato electrónico por cierto tiempo. Como la postura y la gestualidad son únicas para cada uno, hay que pensar en el soporte más adecuado para cada personalidad”, añade Díaz.

Hoy, tras más de dos años de la llegada del covid-19, algunos trabajadores continúan en este formato, por lo que los especialistas entregan algunos consejos útiles para evitar que las malas condiciones de “la oficina en casa” o las posturas erróneas en el escritorio terminen afectando la salud.

“Son varias las consecuencias negativas al bienestar que puede ocasionar el estar sentado frente a un computador por varias horas seguidas. Al estar en una postura estática no hay una buena circulación sanguínea y la musculatura antigravitatoria, que es la que sostiene la posición sentado, se ve sometida a constante estrés al tener que mantener esa postura de forma permanente”, explica Rodrigo Beltrán, director de la carrera de Kinesiología de la U. de las Américas sede Vía del Mar.

Y agrega: “Entre las partes del cuerpo que mayormente se ven afectadas están las zonas lumbar y cervical, principalmente el cuello, además del codo y la muñeca si no hay un apoyo adecuado del brazo”.

La situación empeora cuando no se trabaja con un computador de escritorio —equipo que por su diseño permite una mejor postura y visión de frente a la pantalla— sino que con un *notebook*, que al ser más pequeño y quedar con la pantalla más abajo, obliga a la persona a hacer una flexión de cuello para trabajar.

“Dolor de cabeza, en hombros o, incluso, tensión general en el cuerpo son algunos de los signos físicos que pueden alertar que no se está trabajando con la postura correcta”, advierte Beltrán.

## EQUIPAMIENTO

En este contexto, “el espacio de trabajo en la casa debe ser suficiente para instalar una silla, un escritorio o una mesa que le permita al trabajador acomodar sus elementos, herramientas o su equipo para realizar el teletrabajo. Además, debe tener las condiciones de seguridad adecuadas para evitar los accidentes en horario laboral”, asegura Ana María Osorio, jefa del departamento de Ergonomía de la Mutual de Seguridad.

Entre ellas la experta menciona tener una silla ergonómica que “debe poder regularse en función de las dimensiones antropométricas del usuario. Debe tener la capacidad de adaptarse a las formas del cuerpo, porque esto garantiza un reparto de presiones en forma equilibrada. Por lo tanto, debe contar con un respaldo con regulación en altura y profundidad. La forma del respaldo tiene que ser adaptable a

### Tutorial

## Claves para sentarse correctamente durante la jornada laboral

A más de dos años de que comenzó la pandemia, aún hay trabajadores que realizan sus actividades laborales de manera telemática. Por este motivo, mantener una postura correcta en el escritorio durante la jornada de teletrabajo es clave para evitar el desarrollo de molestias musculares, de tendones o huesos. Si bien hay que considerar ciertos gustos personales, los expertos entregan los siguientes consejos:

#### Brazos y muñeca

**Antebrazos**  
Deben estar apoyados en el escritorio o mesa.

**Muñecas**  
Se colocan en la misma línea de los antebrazos y nunca en posturas forzadas, por ejemplo, inclinadas hacia arriba. Esto puede derivar en lesiones, como *túnel carpiano*.

#### Rodillas y pies

**Rodillas**  
Lo recomendable es mantener las rodillas un poco separadas de la silla, mientras que las piernas nunca deben estar demasiado hacia atrás ni hacia adelante.

**Pies**  
La planta de los pies permanece completamente apoyada en el suelo. Si no es posible lograr esto de forma natural, se puede utilizar un peso o soporte para apoyar.

#### Espalda

Se acomoda el tronco apoyado lo más posible al respaldo de la silla.

Esta postura permite permanecer recto y erguido para que los músculos de la zona estén relajados y no se produzcan contracturas.

#### Cabeza y hombros

**Cabeza**  
Debe estar lo más recta posible.

**Hombros**  
Mantenerlos alineados con las orejas, como si se trazara una línea imaginaria detrás de ellas.

#### Tomar una pausa

Uno de los consejos más importantes es evitar la misma posición durante largas horas. Lo ideal es levantarse cada 30 minutos, caminar durante diez y, si es posible, estirar los brazos y flexionar el tronco dos o tres veces.

#### La silla ideal

Para quienes deseen invertir en una silla adecuada para el teletrabajo, la recomendación es elegir una que cuente con las siguientes características:

- Respaldo para toda la espalda.
- Cinco ruedas para mayor estabilidad.
- Regulación de altura. Si el producto no incluye esta última característica, se puede utilizar un cojín que permita alcanzar una altura adecuada.

**“Es importante tener una buena iluminación natural, aunque es primordial controlar el ingreso de luz solar excesiva por las ventanas para evitar la fatiga visual ocasionada por los reflejos y el deslumbramiento en nuestro campo visual”,**

**ANA MARÍA OSORIO,** jefa del departamento de Ergonomía de la Mutual de Seguridad.

la curvatura lumbar, además de contar con un mecanismo para el apoyo permanente de la espalda. El asiento debe tener una base regulable arriba-abajo, adelante-atrás y el borde anterior debe ser redondeado. Asimismo, tiene que contar con un apoyabrazos regulable en altura, tener cinco ruedas en la base y ojálá tapiz de tela transpirable. Todo esto es clave para conseguir una postura cómoda y saludable”, precisa.

En esta línea, Díaz añade que la altura de la superficie donde se trabaja, ya sea un escritorio o una mesa, debería ser de entre 72 y 75 cm de altura, 120 cm de ancho y 70 cm de profundidad y con bordes redondeados.

Sobre la postura corporal, Pablo López, director de la carrera de Terapia Ocupacional de la U. de Talca, precisa: “Hay que destacar el buen posicionamiento del cuello y la cabeza. El cuello debe estar relajado y la cabeza en una posición recta, con los ojos alineados al borde superior de la pantalla. Los hombros deben mantenerse relajados y en una flexión y abducción hasta los 90°. Los pies apoyados en el piso, puede ser con un apoyo pies. La espalda también siempre debe estar apoyada en el respaldo de la silla con una inclinación entre 90° o 100° respecto del asiento. Para lograr esto hay que ajustarlo en altura y profundidad. Por su parte, los brazos tienen que estar al costado del tronco, con los antebrazos alineados con el teclado y ojálá que este sea sin inclinación”.

**FACTORES AMBIENTALES**

No solo los muebles deben ser los

más adecuados, los factores ambientales también deben ser considerados.

“Es importante tener una buena iluminación natural, aunque es primordial controlar el ingreso de luz solar excesiva por las ventanas para evitar

**EL ESPACIO DE TRABAJO EN LA CASA DEBE SER SUFICIENTE PARA INSTALAR UNA SILLA, UN ESCRITORIO O UNA MESA QUE LE PERMITA AL TRABAJADOR ACOMODAR SU EQUIPO PARA REALIZAR EL TELETRABAJO. ADEMÁS, DEBE TENER LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD ADECUADAS PARA EVITAR ACCIDENTES.**

**EL ESTAR SENTADO FRENTE A UN COMPUTADOR POR VARIAS HORAS SEGUIDAS PUEDE TENER DIFERENTES CONSECUENCIAS NEGATIVAS, YA QUE NO HAY UNA BUENA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y LA MUSCULATURA ANTIGRAVITATORIA SE VE SOMETIDA A CONSTANTE ESTRÉS.**

la fatiga visual ocasionada por los reflejos y el deslumbramiento en nuestro campo visual”, explica Osorio.

Para ello, hay que considerar ubicar el sitio de trabajo perpendicular a la fuente lumínica, así como también usar cortinas o persianas para filtrar la

luz del sol y prevenir que los rayos ingresen de forma excesiva y directa.

Por el contrario, si se requiere de una fuente artificial, idealmente que sea “una ampolleta que cree una atmósfera cálida, también, siempre evitando reflejos en pantalla o superficie de trabajo”, advierte Díaz.

Además, la habitación desde donde se trabaja debiese ser un sector cómodo y tranquilo de la casa —ojálá no en el dormitorio y menos en la cama—, y bien ventilado, pues el encierro disminuye la cantidad de oxígeno y por ende baja la productividad y provoca fatiga.

Ahora que comienzan los días más fríos, y para evitar la tentación de quedarse acostado trabajando, Beltrán señala que “junto con la vestimenta abrigadora habitual para la temporada invernal, se pueden utilizar aquellas denominadas primera capa, industrial que permite mantener una temperatura corporal constante y retener el muscular hay que evitar el uso de pantuflas, prefiriendo el calzado tradicional y calcetines de fibras naturales, como lana y algodón”.

Finalmente, todos los entrevistados concuerdan en que no hay que olvidar hacer una pausa cada 30 minutos, parándose del escritorio para cambiar de posición, estirar los brazos o elongar el tronco, lo que favorece la circulación sanguínea en las extremidades, evita el frío y las dolencias corporales que pueden aparecer por permanecer por períodos prolongados en una misma postura.

“Sugiero hacer estiramientos de las extremidades superiores e inferiores y también ejercicios de rotación para la columna, actividades que ayudan a cambiar la posición estática del sistema óseo y muscular cuando se está sentado frente a un computador”, dice Beltrán.

**RODRIGO BELTRÁN,** director de la carrera de Kinesiología de la U. de las Américas sede Vía del Mar.

## ¿Y LA CONEXIÓN A INTERNET?

“Durante la pandemia, el mundo entero se vio obligado a cambiar sus actividades cotidianas incluyendo el trabajo. Así, el trabajar telemáticamente significó un incremento en las conexiones a internet. Según estadísticas de la Subtel, a diciembre de 2021 en Chile existían 4,3 millones de conexiones fijas a internet, con un crecimiento de 12,7% en los últimos 12 meses. Esto significa que hubo un número mayor de dispositivos conectados a la web, ya sea por teletrabajo, teleeducación u otra conexión por recreación”, dice David Iacobucci, director comercial de Lumen Chile, plataforma global de tecnología.

Por lo que aconseja: “Al momento de contratar servicios de conectividad a internet hay que optar por servicios y proveedores que certifiquen baja latencia en las conexiones que ofrecen. Explicada de forma simple, la latencia es el tiempo de respuesta que existe entre que se realiza físicamente una acción, por ejemplo, un clic, y se genera la respuesta en un dispositivo conectado hacia una aplicación de manera remota. Generalmente se mide en milisegundos y, entre más baja sea, mejor”.

Actualmente, explica Iacobucci, son tres las tecnologías que permiten mover la frontera de la latencia hacia un nuevo y mejor nivel: la fibra óptica, el *edge computing* y el 5G.

Osorio recalca: “Estas rutinas pueden mejorar nuestra capacidad de concentración y alerta”.