
Recomendaciones – Trabajo remoto, desde casa.

Cuando trabaje en casa, quizás es fácil olvidar algunas de las buenas prácticas de salud y seguridad que se sigue cuando se está en la oficina. Aquí podemos hacerte recordar y dar algunos consejos.

La temperatura en un ambiente de trabajo

Intente asegurarse de que la habitación en la que está trabajando no esté demasiado caliente ni demasiado fría. Un buen rango de temperatura esta entre los 18-20 grados Celsius. Estar en un ambiente con demasiado frío o demasiado calor pueden crear fatiga u otras molestias. La iluminación debe ser buena y aprovecha la luz natural como sea posible. La iluminación deficiente puede causar fatiga visual, cansancio, y dolores de cabeza.



Tenga cuidado con sus cables de alimentación eléctrica, mochilas o cualquier objeto en el piso, estos pueden generar riesgos de tropiezos. También, tenga cuidado de no sobrecargar los enchufes, ya que esto puede generar un calor excesivo y puede provocar incendios.

Ergonomía

Es importante que hagamos una evaluación ergonómica del lugar de trabajo en el hogar como lo haríamos en la oficina. Asegurarse de estar sentado o parado sin forzar los músculos, mantener una buena postura nos ayudará a seguir trabajando sin fatiga excesiva, tanto para las muñecas, los brazos, cuello y espalda. Consulte [SA-S-304-01-03 Evaluación de la ergonomía de la oficina](#) para obtener orientación.

Tomar un descanso

En el trabajo, es más probable que tomemos un café o agua y charlemos con algunos colegas en el camino. En casa podemos olvidar que tomar un breve descanso al menos unos minutos cada hora es bueno para relajar la mente, el alma y el cuerpo y también aumentar la productividad.

También es importante ejercitar sus ojos: cada 30 minutos más o menos, dirige tu mirada en algo que esté afuera o lejos y mantén tu cabeza en una posición fija, luego dirige la mirada lo más que puedas a la derecha, después a la izquierda, arriba y abajo.

Si puede, camine entre 10 a 20 minutos (u otro ejercicio) cada dos horas más o menos. O dé un paseo más largo a la hora del almuerzo.

Esto ayuda a que tu cerebro se recargue y alivie, mantiene tu corazón activo y hace que tus músculos se relajen mejor cuando vuelvas a trabajar.



Puede encontrar algunas guías rápidas para “Eliminar el estrés”, la relajación de la respiración profunda y mantenerse flexible a través del estiramiento en nuestra página [Inside + Health.](#)

Desconectar



A veces puede ser difícil desconectarte cuando se trabaja desde casa. Pero es importante que lo haga, *¡no se trabaja bien después de haber trabajado todo un día!* Decida la hora en que debe comenzar y terminar de trabajar y luego asegúrese de dejar su "oficina en casa" tal como lo haría en la oficina.