

Ergonomics is the science of arranging the working environment to fit the person doing the work. When ergonomics is applied correctly in the Work or Home Office environment, employees can work more comfortably, safely, and efficiently.

With the Coronavirus continuing to spread, companies are taking precautions and considering allowing people to work from home to mitigate risk of transmission. Most people don't have ideal workspaces in their homes that allows them to put in a full day work properly or comfortably. An improperly set up workspace may not cause issues for shorter durations, but spending hours working in a poorly set-up workstation can wreak havoc with the muscles in your neck, shoulders, and upper and lower back. Here are some tips to help you set up your home office, if you need to work from home, to minimize injuries such as eye strain, neck, back and wrist pain.

### GOOD WORKING POSITIONS

To understand the best way to set up a computer workstation, it is helpful to understand the concept of neutral body positioning. This is a comfortable working posture in which your joints are naturally aligned. Working with the body in a neutral position reduces stress and strain on the muscles, tendons, and skeletal system and reduces your risk of developing a musculoskeletal disorder (MSD).

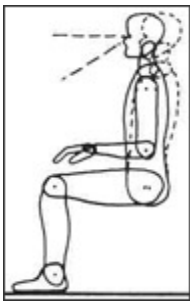


The following are important considerations when attempting to maintain neutral body postures while working at the computer workstation:

- ▶ **Hands, wrists, and forearms** are straight, in-line and roughly parallel to the floor.
- ▶ **Head** is level, or bent slightly forward, forward facing, and balanced. Generally, it is in-line with the **torso**.
- ▶ **Shoulders** are relaxed and **upper arms** hang normally at the side of the body.
- ▶ **Elbows** stay in close to the body and are bent between 90 and 120 degrees.
- ▶ **Feet** are fully supported by the floor or a footrest may be used if the desk height is not adjustable.
- ▶ **Back** is fully supported with appropriate lumbar support when sitting vertical or leaning back slightly.
- ▶ **Thighs** and **hips** are supported by a well-padded seat and generally parallel to the floor.
- ▶ **Knees** are about the same height as the hips with the **feet** slightly forward.

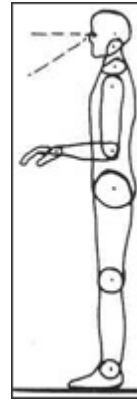
Regardless of how good your working posture is, working in the same posture or sitting still for prolonged periods is not healthy. You should change your working position frequently throughout the day in the following ways:

- ▶ Make small adjustments to your chair or backrest.
- ▶ Stretch your fingers, hands, arms, and torso.
- ▶ Stand up and walk around for a few minutes periodically.



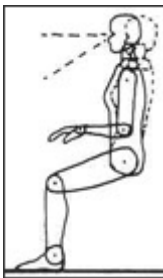
**UPRIGHT SITTING POSTURE**

Your torso and neck are approximately vertical and in-line, the thighs are approximately horizontal, and the lower legs are vertical.



**STANDING POSTURE**

Your legs, torso, neck, and head are approximately in-line and vertical. You may also elevate one foot on a rest while in this posture.



**DECLINED SITTING POSTURE.**

Your thighs are inclined with the buttocks higher than the knee and the angle between the thighs and the torso is greater than 90 degrees. The torso is vertical or slightly reclined and the legs are vertical.



**RECLINED SITTING POSTURE**

Your torso and neck are straight and recline between 105 and 120 degrees from the thighs.

These four reference postures are examples of body posture that all provide neutral positioning for the body.

La ergonomía es la ciencia de organizar el entorno de trabajo para adaptarlo a la persona que realiza el trabajo. Cuando la ergonomía se aplica correctamente en el entorno de trabajo u oficina doméstica, los empleados pueden trabajar de manera más cómoda, segura y eficiente.

Con la continua propagación del Coronavirus, las empresas están tomando precauciones y considerando permitir que las personas trabajen desde su casa para mitigar el riesgo de transmisión. La mayoría de las personas no tienen espacios de trabajo ideales en sus hogares que les permitan dedicar un día completo de trabajo de manera adecuada o cómoda. Un espacio de trabajo mal configurado puede no causar problemas por períodos más cortos, pero pasar horas trabajando en una estación de trabajo mal configurada puede causar estragos en los músculos del cuello, los hombros y la parte superior e inferior de la espalda. He aquí algunos consejos para ayudarle a configurar su oficina doméstica, si necesita trabajar desde su casa, para minimizar lesiones como fatiga ocular y dolor del cuello, espalda y muñeca.

## BUENAS POSICIONES DE TRABAJO

Para comprender la mejor manera de configurar una estación de trabajo informática, es útil comprender el concepto de posicionamiento neutral del cuerpo. Esta es una postura de trabajo cómoda en la que sus articulaciones están naturalmente alineadas. Trabajar con el cuerpo en una posición neutral reduce el estrés y la tensión en los músculos, los tendones y el sistema esquelético y reduce el riesgo de desarrollar un trastorno musculoesquelético (TME).



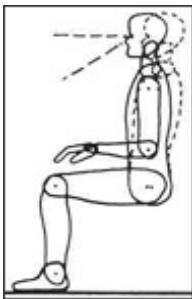
Las siguientes son consideraciones importantes al intentar mantener posturas corporales neutras mientras se trabaja en la computadora:

- ▶ **Las manos, muñecas y antebrazos** son rectos, en línea y aproximadamente paralelos al piso.
- ▶ **La cabeza** está nivelada o doblada ligeramente hacia adelante, hacia el frente y equilibrada. En general, está en línea con el **torso**.
- ▶ **Los hombros** están relajados y los **brazos** cuelgan normalmente a los lados del cuerpo.
- ▶ **Los codos** permanecen cerca del cuerpo y se doblan entre 90 y 120 grados.
- ▶ **Los pies** están totalmente soportados por el piso o se puede usar un reposapiés si la altura del escritorio no es ajustable.
- ▶ **La espalda** está totalmente apoyada con el respaldo lumbar apropiado cuando uno se sienta verticalmente o se inclina ligeramente hacia atrás.

- ▶ **Los muslos y las caderas** están soportados por un asiento bien acolchado y generalmente paralelos al piso.
- ▶ **Las rodillas** tienen aproximadamente la misma altura que las caderas con los **pies** ligeramente hacia adelante.

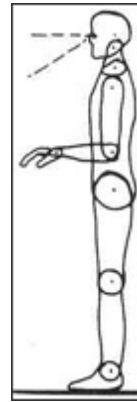
Independientemente de cuán buena sea su postura de trabajo, trabajar en la misma postura o permanecer sentado durante períodos prolongados no es saludable. Debe cambiar su posición de trabajo con frecuencia durante el día de las siguientes maneras:

- ▶ Haga pequeños ajustes a su silla o respaldo.
- ▶ Estire sus dedos, manos, brazos y torso.
- ▶ Levántese y camine por unos minutos periódicamente.



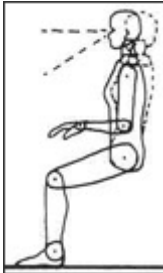
**POSTURA DE SENTADO VERTICAL**

Su torso y cuello están aproximadamente en la posición vertical y en línea, los muslos están aproximadamente en la posición horizontal y las piernas están en la posición vertical.



**POSTURA DE PIE**

Sus piernas, torso, cuello y cabeza están aproximadamente en línea y en la posición vertical. También puede elevar un pie sobre un reposapiés mientras está en esta postura.



**POSTURA DE SENTADO INCLINADO**

Sus muslos están inclinados con las nalgas más altas que la rodilla y el ángulo entre los muslos y el torso es mayor de 90 grados. El torso está en la posición vertical o ligeramente reclinado y las piernas están en la posición vertical.



**POSTURA DE SENTADO RECLINADO**

El torso y el cuello son rectos y se reclinan entre 105 y 120 grados desde los muslos.

Estas cuatro posturas de referencia son ejemplos de posturas corporales que proporcionan un posicionamiento neutral para el cuerpo.