



CUIDA TU SALUD MIENTRAS TELETRABAJAS

- La situación nacional de pandemia ha modificado nuestras rutinas, instaurando el teletrabajo. Como este tiene características distintas, te dejamos algunas recomendaciones para que te mantengas saludable.

CUIDA TU POSTURA FRENTE AL COMPUTADOR

Se recomienda optimizar el puesto de trabajo, ubicando todos los objetos que necesites frente a ti, donde puedas alcanzarlos con los brazos.

Junto con esto, procura sentarte con la espalda derecha, en ángulo de 90° respecto a la mesa, apoyándote en el respaldo de una silla adecuada.



MANTÉN UN ESPACIO DE TRABAJO APROPIADO

- Procura aislar fuentes de ruido externo (tráfico del vecindario, música de vecinos, niños jugando, etc)
- Asegúrate de que la iluminación sea apropiada, de que haya ventilación y una temperatura agradable
- Mantén ordenado para evitar caídas y golpes
- Evita consumir alimentos o líquidos calientes mientras estés trabajando, ya que se podrían derramar y provocar una quemadura

¡HAZ PAUSAS!

Intenta tomarte unos minutos cada hora para levantarte, estirarte y descansar. Así podrás darle un respiro a tu mente, mantener buen tono muscular, permitir la circulación sanguínea, y prevenir dolores y lesiones.

Revisa nuestra rutina de pausa activa [haciendo click aquí](#).

Referencias:

Asociación Chilena de Seguridad [ACHS]
Instituto de Salud del Trabajador [IST]

