

## COVID-19, LA ERGONOMÍA APLICADA EN EL HOGAR

A partir de esta pandemia existe ya un cambio en nuestra manera de trabajar, sin embargo, si nos ponemos a analizar, el llevar el trabajo a casa (home office) creemos que es donde trabajaremos más cómodos, aun así, es como trasladar la oficina a la misma.

¿Cómo es esto?, lo único que trasladamos son los archivos, reportes o informes con los que trabajaremos, casi es el mismo, tenemos un escritorio, una silla, nuestra laptop o computadora de escritorio y nuestro medio ambiente, sin embargo, en cuanto a holguras y alcances, debemos considerar las siguientes preguntas:

- Durante el tiempo que estoy frente al escritorio, ¿Estoy considerando hacer pautas de descanso en cada determinado tiempo?
- ¿Contamos con la iluminación adecuada?
- ¿Tenemos bien posicionado la altura del monitor, el teclado y el mouse?
- ¿Cuento con soporte lumbar en mi silla?
- ¿Tienen ajuste los descansabrazos de mi silla?
- ¿Tiene altura ajustable la silla en la que trabajo?
- ¿Tengo organizado mi escritorio de acuerdo a mis alcances?

Al no considerar estos factores, es muy probable que se nos presenten Trastornos Musculo-Esqueléticos (TME), debido a los malos hábitos que adquirimos al tratar de estar cómodos. Nuestro cuerpo se ajusta de acuerdo al molde (en este caso la silla) en el que permanecemos la mayoría del tiempo generalmente, nos adecuamos a nuestro lugar de trabajo, siendo que debería ser lo contrario. La mala postura que adquirimos al estar usando la Tablet o el celular, la repetitividad que aplicamos al jugar con el X-Box, y no solo nosotros, nuestros hijos y todo esto sin darnos cuenta.

Si la respuesta a las preguntas antes mencionadas es NO, estoy a la orden y con gusto responderé a sus dudas.

*Ing. Fuad Georges Farah Piñón*  
*contacto@ergoinova.com.mx*

