



Chequeo ergonómico para tu espacio de trabajo remoto

Esta guía ergonómica te ayudará a establecer los espacios y hábitos que necesitas para mantenerte cómodo y productivo en tu espacio de trabajo remoto.

Si tu respuesta a alguna de estas preguntas es “no”, considera realizar algunos ajustes para reducir el riesgo de sufrir lesiones relacionadas con el trabajo, como tendinitis o síndrome de túnel carpiano.

Puedes usar este checklist de manera regular para evaluar tus prácticas y espacio de trabajo.



La silla y el escritorio de tu oficina en casa	Si	No
¿Puedes ajustar la altura de tu silla?		
La silla, ¿se ajusta bien a la curvatura de tu espalda?		
¿Tiene tu silla el acolchado suficiente?		
¿Tiene tu silla apoyabrazos que puedan ubicarse justo bajo tus codos?		
¿Está tu silla ajustada de tal manera que tus rodillas se doblen en un ángulo de 90 grados y los pies descansen planos y con firmeza en el piso? ¿Necesitas usar un descansapiés si tus pies no alcanzan el piso de manera cómoda?		
¿Están tu silla y tu escritorio ajustados para que, al sentarte, tus brazos se doblen en un ángulo de 90 grados para alcanzar el teclado y el mouse?		
¿Tienes un escritorio de altura ajustable que te permita alternar entre estar sentado y de pie cuando trabajas?		
¿Hay suficiente espacio debajo del escritorio para tus piernas?		
Teclado, mouse y monitor	Si	No
¿Estás seguro de que el teclado y el mouse están a la altura correcta, de tal manera que los puedas alcanzar sin estirar tus brazos más allá de un ángulo de 90 grados en el codo?		
¿Tienes un teclado de tamaño apropiado y con características ergonómicas si es necesario?		
¿Es tu mouse lo suficientemente cómodo como para usarlo todo el día sin tensionar tus manos o muñecas?		
¿Tu monitor está ubicado a la distancia de tu brazo?		
¿La parte superior de tu monitor está a la altura de tu vista?		
¿Está tu monitor inclinado levemente hacia arriba, para reducir el reflejo?		
Si tu estación de trabajo se ubica cerca de una ventana, ¿tu monitor está ubicado de manera perpendicular a ella?		
¿Tienes el teléfono ajustado para llamadas libres de manos?		
Si usas un laptop, ¿tienes un soporte para laptop, un mouse externo y un teclado completo, que te permita mantener una posición cómoda durante un día completo de trabajo?		

Hábitos de trabajo ergonómicos	Si	No
¿Te sientas con la espalda derecha, los pies planos sobre el suelo o un apoya pies y tus hombros hacia atrás?		
¿Varías tu posición de trabajo, entre estar sentado y de pie, a lo largo del día?		
¿Te pones de pie a veces, cuando estás hablando por teléfono?		
¿Cambias tu posición al trabajar o te preocupas de moverte al menos una vez cada hora?		
¿Tomas descansos para estirarte durante el día de trabajo? (Ver los ejemplos de elongación de Chubb).		
¿Estiras tus manos, muñecas y dedos cada día?		
¿Te alejas de tu computador cada 20 minutos para mirar algo que esté a unos seis metros de distancia, durante 20 segundos?		

Chubb. Insured.SM

El material presentado en este documento no está destinado a proporcionar asesoramiento legal u otro tipo de asesoramiento experto en relación con ninguno de los temas mencionados, puesto que tiene como finalidad únicamente, la presentación de información general.
 2020 Chubb Group. Productos ofrecidos por una o más de las Compañías del Grupo Chubb. Los productos ofrecidos no se encuentran disponibles en todas las jurisdicciones. Los derechos sobre la marca comercial "Chubb", su logotipo, y demás marcas relacionadas, son de propiedad de Chubb Limited.
 Defensor del Consumidor Financiero: Estudio Jurídico Ustáriz Abogados Ltda. Defensor Principal: José Federico Ustáriz González. Defensor Suplente: Luis Humberto Ustáriz González. Dirección: Carrera 11A # 96 - 51 Oficina 203 Edificio Oficity. Bogotá D.C. Teléfono: (57)(1) 6108161 Fax:(57)(1)6108164. Bogotá-Colombia Correo electrónico: defensoriachubb@ustarizabogados.com Página Web: <http://www.ustarizabogados.com>".