



UNIVERSIDAD  
DE SANTIAGO  
DE CHILE

## Estrategias Ergonómicas para la adecuación del espacio y objetos del trabajo en casa por contingencia COVID -19

Mg. Fabián Jenó H.  
Académico Tecnología Diseño Industrial  
Depto. de Tecnologías de Gestión  
FACTEC.USACH  
[Fabian.jeno@usach.cl](mailto:Fabian.jeno@usach.cl)

Mg. Cristóbal Moreno  
Jefe de Carrera Tecnología Diseño Industrial  
Depto. de Tecnologías de Gestión  
FACTEC.USACH  
[cristobal.moreno@usach.cl](mailto:cristobal.moreno@usach.cl)

Debido a lo sucedido por la contingencia nacional y mundial a raíz de la pandemia del COVID-19 y la determinación de muchos lugares de trabajo de disminuir el porcentaje de contagios y de esa manera colaborar con el país para controlar la curva de contagiados, nos hemos encontrado con una nueva forma de ejercer nuestra actividad laboral en el ámbito administrativo y docente, desde nuestras casas, un espacio que para un porcentaje de la población es la instancia de descanso ocio y tiempo libre, el cual hemos tenido que reconvertir en un espacio de trabajo productivo. En este punto nos encontramos con muchos factores, tales como no tener un espacio determinado de trabajo, implementos no acordes a la labor ya sean escritorios, sillas, Iluminación, conectividad, horarios definidos para realizar esta actividad menos contar con pausas saludables o activas que si están determinadas en nuestro lugar de trabajo convencional, lo cual genera una gran dificultad física para estos nuevos desafíos laborales. A raíz de lo anteriormente señalado en nuestro país se acelera la promulgación de la ley del trabajo a distancia n° 21.220<sup>1</sup> la cual comienza a regir con fecha 24 de marzo del presente año. Esta ley modifica el Código del Trabajo que existía anteriormente, y busca generar “*un tipo de empleo más moderno, inclusivo y sustentable, con mayor claridad de sus derechos y reglas claras de los trabajadores*”.

Actualmente, pueden encontrar que en muchas partes del mundo y a nivel nacional, se está ejerciendo la modalidad de trabajo denominada Home Office, Teletrabajo y Trabajo a domicilio, las cuales técnicamente no significan lo mismo, pero les permite desarrollar o asociar las actividades que se encuentran realizando desde vuestra

---

<sup>1</sup> Ley 21.220 en <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1143741>, recuperación de información 27 de abril 2020



casa, esto se puede llevar a cabo gracias al avance de la tecnología, conectividad y nuevas plataformas de comunicación.

Según lo mencionado anteriormente, es relevante no perder una buena postura al momento de realizar esta actividad laboral en el espacio de nuestro hogar, en este punto la Ergonomía como ciencia multidisciplinaria en una de sus áreas de investigación está focalizada en la actividad del trabajo y uno de sus objetivos principal es evitar las complicaciones musculo esqueléticas, las cuales pueden ser adquiridas por movimientos repetitivos y cargas estáticas frente a un computador. Para disminuir estas cargas sería útil adoptar una buena postura, la cual es sinónimo de productividad de las actividades laborales que ejercemos en nuestro hogar.

La buena postura y el entorno en las actividades laborales son importantes, si en nuestro hogar tenemos la mejor silla del mercado, el escritorio más amplio, un espacio determinado para la actividad más toda la tecnología existente a nuestro servicio, pero si nuestra postura física no es la correcta, no otorgara un buen rendimiento de nuestra actividad. Para facilitar nuestra productividad se entregarán consejos para la adaptación o elección de algunos implementos: Al momento de escoger los productos de asistencias técnicas que encontramos en nuestro hogar, se sugiere tener en consideración ciertos puntos:

- Para determinar la **altura del asiento**, los pies deben estar en contacto con el suelo, las rodillas deben estar flectadas formando un ángulo recto de 90°, cerciorarse que la parte posterior de la rodilla (zona poplítea) no se presione con la silla, las caderas deben estar posicionadas en el total de la superficie del asiento, esto con el fin, de no generar puntos de presión por una silla más pequeña que el ancho de las caderas. El respaldo debe permitir obtener y mantener la lordosis natural de la columna.<sup>2</sup> De esa manera podemos disminuir las malas posturas sedentes (sentado) al escoger cualquier silla de nuestro hogar, las cuales nos pueden generar malas posturas lumbares, calambres en las extremidades inferiores al momento de estar mucho tiempo en la misma posición con una mala silla.
- Para la elección de la **superficie de trabajo**, la cual es muy importante para realizar nuestra actividad, la altura a considerar se puede adquirir de la siguiente manera, al estar sentado de buena manera flectar los codos en 90°, con los hombros relajados se obtendrá la altura de la superficie optima recomendada. Otro punto de gran relevancia es mantener los objetos sobre la superficie más utilizados cerca del cuerpo (rango de movimiento) esto con el fin de disminuir la hiper extensión de las extremidades superiores.
- Para determinar la **Intensidad lumínica**, según la exigencia D.S 594 del MINSAL el nivel de iluminación óptimo para la realización de una tarea

---

<sup>2</sup> criterios ergonómicos para la adquisición de mobiliario de oficinas. achs /[www.achs.cl](http://www.achs.cl) , recuperación de informacion 28 de Abril 2020.



determinada el que da como resultado, un mayor rendimiento, con un mínimo de fatiga en la actividad laboral serian: Trabajo prolongado 300 Lux, Lectura continuada 500 lux<sup>3</sup>.

- Para poder realizar una medición de intensidad lumínica en nuestro hogar o espacio de trabajo, podemos utilizar la tecnología que está a nuestro alcance, en este caso los teléfonos Smartphone, los cuales cuentan con sensores de iluminación, que nos permite buscar y descargar aplicaciones gratuitas en Apps Store o en Google Play. Buscando luxómetro, al descargar esta aplicación, nos dará un estimado de la intensidad lumínica del área de trabajo.
- Para optimizar el uso del computador se recomienda disminuir el uso del clic, el cual se puede realizar en computadores con sistema operativo Windows ingresando a panel de control, seleccionando opciones de carpeta, general, acciones al hacer clic en un elemento, seleccionar un solo clic para abrirlo. Lo anterior para evitar un movimiento repetitivo del dedo índice.
- En otro punto para una mejor visibilidad y postura con el uso del computador es indispensable posicionar el marco de la pantalla del monitor a la altura de los ojos, de esta forma el conjunto cabeza, cuello y tronco estará alineado y la musculatura estará relajada<sup>4</sup>. Si la pantalla se encuentra a menor altura se sugiere colocar algún objeto (libro, paquete de folios, resmas de papel) hasta llegar a la altura antes mencionada. Si se utiliza un notebook de forma prolongada, se sugiere posicionar el equipo sobre un objeto que, de altura para dar prioridad al borde superior del monitor en línea con los ojos, agregando dispositivos periféricos, como un teclado y un mouse externos independientes para mejorar la postura de trabajo.

El COVID-19 y la cuarentena sin duda cambio la rutina del trabajo. Se espera que con estas sugerencias se puedan realizar las actividades laborales de una forma más amigable, disminuyendo las cargas físicas y mejorando la productividad de nuestras actividades laborales.

---

<sup>3</sup> Ficha de apoyo preventivo, mutual de seguridad. <https://www.mutual.cl/portal/publico/mutual/inicio/prevriesgos/centro-cultura-seguridad/biblioteca> recuperación de la información 28 de abril 2020.

<sup>4</sup> <http://www.ergologico.com/dolor-cervical-y-altura-de-la-pantalla> / recuperación de la información 28 de abril 2020.



UNIVERSIDAD  
DE SANTIAGO  
DE CHILE



**El contenido expresado en esta columna de opinión es de exclusiva responsabilidad de su autor o autora y, no representa necesariamente, la línea editorial ni la posición de la Facultad Tecnológica de la Universidad de Santiago de Chile.**