

Checklist Ergonómico

Cómo configurar tu espacio de trabajo para evitar dolores de cabeza

Este checklist te ayudará a crear un espacio de trabajo ergonómico que prevenga dolores de cabeza y cefaleas tensionales. Sigue estos 10 pasos prácticos para optimizar tu postura, reducir la tensión muscular y mejorar tu bienestar. ¡Descarga, imprime y tenlo a mano!

10 Pasos para un Espacio de Trabajo Ergonómico

1. Ajusta la altura de la silla

Asegúrate de que tus pies estén planos en el suelo y las rodillas formen un ángulo de 90°. Usa un reposapiés si es necesario.

2. Verifica el soporte lumbar

Usa una silla con soporte lumbar ajustable o coloca un cojín en la zona baja de la espalda para mantener la curva natural de la columna.

3. Coloca el monitor al nivel de los ojos

El borde superior de la pantalla debe estar a la altura de tus ojos, a 50–70 cm de distancia, para evitar inclinar la cabeza.

4. Mantén los codos a 90°

Ajusta la altura del teclado y el ratón para que los codos formen un ángulo recto al teclear, reduciendo la tensión en los hombros.

5. Usa un teclado ergonómico

Elige un teclado que permita mantener las muñecas en posición neutra. Considera un soporte para las muñecas si pasas mucho tiempo escribiendo.

6. Evita reflejos en la pantalla

Coloca el monitor perpendicular a las ventanas y usa cortinas o persianas para minimizar los reflejos que causan fatiga ocular.

7. Asegura una iluminación adecuada

Usa luz suave y difusa. Coloca una lámpara de escritorio a un lado para iluminar documentos sin generar sombras.

8. Mantén los pies planos en el suelo

Evita cruzar las piernas o dejar los pies colgando, ya que esto afecta la circulación y la postura.

9. Usa un reposapiés si es necesario

Si la silla es demasiado alta, un reposapiés mantendrá tus pies apoyados y mejorará tu comodidad.

10. Haz pausas cada 45 minutos

Levántate, estira el cuello y los hombros, y realiza la regla 20-20-20 para descansar los ojos y prevenir cefaleas.

¡Sigue este checklist y transforma tu espacio de trabajo en un lugar saludable y libre de dolores de cabeza!