

# Bienestar cO

Trabaja desde casa con cOmodidad

Un entorno de trabajo ergonómico te permitirá sentirte más cómodo y concentrado, lo que a su vez mejorará la productividad y calidad del trabajo realizado.



Cuida tu salud aplicando principios ergonómicos para prevenir lesiones y problemas a largo plazo, como dolores de espalda, cuello, hombros y muñecas, así como fatiga visual.



- 1 Habilita un espacio para trabajar. No lo hagas desde un sofá o la cama.
- 2 Siéntate bien sobre la silla de forma confortablemente, manteniendo la zona lumbar apoyada, aplicando la regla de los 90° en codos, cadera, rodillas y pies.
- 3 La pantalla debe estar ubicada siempre al frente. Mantén la cabeza en posición neutra e inclina la pantalla de tu laptop ligeramente hacia atrás, para conseguir un ángulo menor en el cuello.

Puedes subir la altura de tu laptop para que quede a nivel de los ojos, poniendo un libro atrás.

- 4 Regular la altura de la silla de tal manera que tus antebrazos queden apoyados sobre la mesa o en los descansabrazos de la silla. Las piernas y los codos deben estar en ángulo recto.
- 5 La espalda debe quedar ligeramente apoyada. Si no fuera posible reclinar la silla, utiliza un cojín para la parte lumbar.
- 6 Mantén los pies planos en el suelo o en un reposapiés. Debe existir un espacio libre debajo de la mesa, de forma que tus rodillas no choquen con nada.

## Además:

- ✓ Conserva tu espacio de trabajo limpio y organizado.
- ✓ Asegúrate de que la iluminación sea adecuada. Emplea luz natural siempre que sea posible.
- ✓ Evita reflejos en la pantalla para evitar la fatiga visual.
- ✓ Realiza pausas breves para estirarte y moverte cada hora, así como ejercicios oculares para descansar la vista.
- ✓ Bebe suficiente agua durante el día, consume snacks saludables y haz una pausa para comer.



## Ajusta tu silla Gentera



### Altura del asiento

Palanca en el lado derecho

Para una altura adecuada, los pies deben descansar en el suelo.



**Para Elevar:**  
Al mismo tiempo que se levanta de la silla, sube la palanca.



**Para Bajar:**  
Mientras estás sentado, levanta la palanca hacia arriba.

### Tensión en el balanceo

Perilla en el lado derecho

Ajusta la tensión de inclinación para controlar la resistencia que se siente cuando se inclina hacia atrás.



**Para Aumentar Tensión:**  
Mientras estás sentado, gira la perilla hacia adelante (en sentido de las manecillas del reloj, hacia el signo de +).



**Para Disminuir Tensión:**  
Mientras estás sentado, gira la perilla hacia atrás (en contra sentido a las manecillas del reloj, hacia el signo de -).

### Bloqueo de Balanceo

Palanca trasera del lado izquierdo

Activa el bloqueo de inclinación cuando quieras sentarte en una posición vertical o en una posición parcialmente reclinada.



**Para bloquear el rango de inclinación:**  
Recline tanto prefieras. Mueve la palanca hacia arriba para definir el límite de inclinación. Todavía puedes moverte hacia adelante. Reajusta como sea necesario.



**Para liberar el bloqueo de inclinación:**  
Inclínate hacia adelante y presiona la palanca hacia abajo.

### Ajuste Lumbar

Almohadilla gruesa en la parte posterior de la silla

El ajuste lumbar permite dar soporte a la curva natural de la columna vertebral.



**Para cambiar altura:**  
Utilizando la misma presión en cada uno de los extremos de la almohadilla, subir o bajar en la posición deseada.

### Ajuste de brazos en altura

Palanca en la base del soporte del brazo

Los brazos deben ponerse en contacto con el descansabrazos sin que sus hombros se levanten.



**Para subir o bajar el brazo:**  
Mientras estás sentado, levanta la palanca para desbloquear. Sujeta la base de apoyo del brazo y levanta o baja a la altura deseada. Baja la palanca para bloquear.