# The ‘New Normal’ of Hybrid Work HomeOffice Ergonomics & Hazards Meeting Kit – Spanish




## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo híbrido ha cambiado dónde y cómo trabajan las personas, pero no ha eliminado el riesgo, solo lo ha trasladado. La misma persona puede alternar entre una configuración en casa y una estación de trabajo en la oficina, a menudo sin ergonomía ni rutinas consistentes. Pequeños problemas como mala postura, escritorios improvisados o trabajar largas horas sin descansos pueden convertirse en problemas reales con el tiempo.

## CUÁL ES EL PELIGRO

El trabajo híbrido crea riesgos porque los entornos, las rutinas y los hábitos cambian constantemente, lo que facilita ignorar problemas que se acumulan con el tiempo.

**Ergonomía Deficiente y Esfuerzo Repetitivo**

Las configuraciones inconsistentes entre el hogar y la oficina pueden generar mala postura, posiciones incómodas y esfuerzo repetitivo en el cuerpo. Con el tiempo, esto puede causar dolor de espalda, rigidez en el cuello, tensión en los hombros, lesiones en las muñecas, fatiga visual y dolores de cabeza que afectan tanto la salud como el rendimiento.

**Fatiga y Límites Difusos entre el Trabajo y la Vida Personal**

Sin rutinas claras, el trabajo puede extenderse más de lo esperado. Saltarse los descansos y mantenerse mentalmente activo aumenta la fatiga, reduce la concentración y ralentiza el tiempo de reacción, lo que hace que los errores y las malas decisiones sean más probables.

**Riesgos en el Hogar y el Espacio de Trabajo**

Trabajar fuera de un entorno de oficina controlado introduce riesgos que a menudo se pasan por alto.

- Cables, desorden o muebles inestables que pueden provocar tropiezos
- Iluminación deficiente que provoca fatiga visual y reduce la visibilidad
- Espacios de trabajo improvisados que fomentan posturas poco seguras
- Cambios frecuentes de configuración que provocan hábitos y niveles de atención inconsistentes

# CÓMO PROTEGERSE

El trabajo híbrido solo es seguro cuando tu configuración y hábitos se mantienen consistentes, sin importar dónde estés. Cada día en un entorno diferente requiere atención, ajuste y conciencia.

**Configura Tu Estación de Trabajo Correctamente**

Ya sea en casa o en la oficina, tu configuración debe apoyar tu cuerpo, no tensarlo. Mantén la pantalla a nivel de los ojos, la espalda apoyada y los pies planos en el suelo. Evita trabajar desde sofás, camas o superficies que fuercen posturas incómodas.

**Controla Tu Rutina, No Solo Tu Trabajo**

El trabajo híbrido puede difuminar los límites, por eso debes crear estructura. Establece horarios claros de inicio y fin, toma descansos regulares y aléjate de la pantalla para recargar tu concentración y reducir la fatiga.

**Protege Tu Cuerpo a lo Largo del Día**

Pequeños ajustes marcan una gran diferencia con el tiempo.

- Cambia de posición regularmente y evita permanecer en una sola postura demasiado tiempo
- Estírate brevemente para reducir la rigidez y la tensión
- Descansa los ojos apartando la vista de la pantalla periódicamente
- Mantén los cables y el desorden fuera de los pasillos

**Mantén Tu Entorno Seguro y Organizado**

Tu espacio de trabajo debe ser tan seguro como cualquier oficina. Presta atención a los riesgos que puedan afectar tanto a tu comodidad como a tu seguridad.

- Mantén los cables y el desorden alejados de las zonas de paso
- Asegúrate de que la iluminación sea adecuada y reduzca la fatiga visual
- Utiliza muebles estables que se adapten a tu trabajo

**Mantente Atento Al Cambiar De Entorno**

Moverte entre tu casa y la oficina puede llevar a hábitos inconsistentes. Tómate un momento cada vez para ajustar tu configuración, revisar tu postura y restablecer tu rutina para no llevar contigo malos hábitos.

**Actúa Pronto Cuando Algo No Se Sienta Bien**

Si sientes dolor, incomodidad o fatiga acumulándose, no lo ignores. Ajusta tu configuración, tómate un descanso o habla. Abordar los pequeños problemas a

tiempo previene problemas a largo plazo.

## CONCLUSIÓN

El trabajo híbrido ofrece flexibilidad, pero la seguridad sigue dependiendo de cómo configuras tu espacio y gestionas tu jornada. Pequeños ajustes cada día son lo que te mantienen trabajando de forma segura a largo plazo.