# The ‘New Normal’ of Hybrid Work HomeOffice Ergonomics & Hazards Picture This – Spanish





Esta imagen muestra a un trabajador remoto sentado en una mesa de cocina tarde en la noche, trabajando en una laptop sin una configuración adecuada de estación de trabajo. La silla no tiene soporte lumbar, lo que obliga al trabajador a encorvarse hacia adelante con la columna curvada y el cuello inclinado hacia abajo durante horas. La pantalla está demasiado baja, el teclado demasiado alto y las muñecas están en posiciones incómodas. A su alrededor, cables y desorden están esparcidos por el suelo, mientras que la iluminación es tenue y desigual. El trabajador parece fatigado, frotándose la espalda baja, pero continúa trabajando sin tomar descansos.

En entornos de trabajo híbrido y oficina en casa, las lesiones no ocurren en un solo momento: se acumulan en silencio con el tiempo. La mala postura, el sedentarismo prolongado y la configuración inadecuada de la estación de trabajo ejercen una tensión constante en la columna, los músculos y las articulaciones. Lo que comienza como una incomodidad leve puede convertirse rápidamente en dolor

de espalda crónico, problemas nerviosos o discapacidad a largo plazo. Sin la conciencia y la configuración adecuadas, los trabajadores pueden ignorar las señales de advertencia tempranas hasta que el daño sea serio. Ajusta siempre tu estación de trabajo, mantén una postura neutra, toma descansos regulares y trata la incomodidad como una advertencia, no como algo que simplemente debes aguantar.