

FACILITIES MANAGEMENT

AT COLORADO STATE UNIVERSITY

Comunicación
Diaria de FM

Mayo 28, 2020

Edición 39

Estimado Equipo de Facilities Management,

Si usted es uno de los muchos empleados de FM en modalidad de teletrabajo en casa durante la actual crisis de la pandemia, por favor tome un momento para considerar como está configurada su estación de trabajo. Aunque un sofá puede ser cómodo para sentarse a mirar sus programas favoritos, no ha sido diseñado para la circulación al trabajar con una computadora.

Frank Gonzales de Gestión de Riesgos y Seguros ha impartido varios cursos recientes sobre la buena ergonomía y prácticas para la configuración de una oficina en casa. Él continúa ofreciendo capacitación específicamente diseñada para evitar que los empleados desarrollen lesiones de punto de contacto o de estrés repetitivo al trabajar en posiciones no óptimas durante largos periodos de tiempo. El objetivo de una configuración ergonómicamente correcta es acomodar su espacio y las herramientas que utiliza (monitor, teclado, ratón, escritorio, silla, etc.) para poder interactuar con estos de manera eficaz y segura. Les recomiendo que se inscriban en esta capacitación. Por favor considere su salud a largo plazo mientras trabaja en modalidad remota, y siga estas recomendaciones:

- 1) Mantenga los pies bien plantados en el suelo para promover la buena postura y circulación.
- 2) Mantenga el monitor de su computadora al nivel de los ojos para evitar la tensión en el cuello y la espalda.
- 3) Levántese y muévase. Programe la alarma de un reloj para que timbre cada hora, recordándole que debe levantarse y moverse. Tome descansos para mantenerse enfocado y energizado.

¡USTED es nuestro recurso más importante! Tome tiempo para cuidar de sí mismo cuando se le pide que trabaje desde casa. También puede aprovechar estos otros recursos de la Oficina de Gestión de Riesgos para obtener ideas sobre cómo configurar su estación de trabajo para evitar lesiones durante las horas de trabajo:

Capacitación en línea – Cómo montar su estación de trabajo computacional

- o <http://rmi.prep.colostate.edu/ergonomics/ergonomic-evaluation-request/online-training-how-to-set-up-your-computer-workstation/>

Recomendaciones, Guías, Videos, Folletos y otros enlaces para la configuración de estaciones de trabajo

- o <http://rmi.prep.colostate.edu/ergonomics/officecomputer-ergonomics/workstation-set-up-tips/>

Ergonomía para Laptop, Tableta y Teléfono Inteligente

- o <http://rmi.prep.colostate.edu/ergonomics/officecomputer-ergonomics/laptop-tablet-and-smartphone-ergonomics/>

Estiramiento y Prevención de Lesiones

- o <http://rmi.prep.colostate.edu/ergonomics/stretching-and-injury-prevention/>

Atentamente,



Tom Satterly, P.E.
Vicepresidente Asociado de Facilities Management

<https://www.fm.colostate.edu/fmDaily>
fac_news@mail.colostate.edu