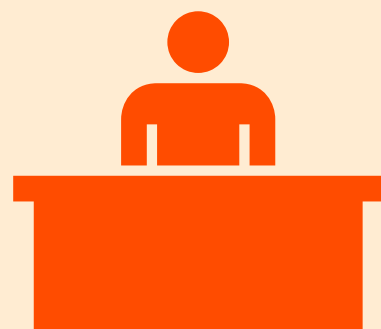


TRABAJAR CON AR EN 6 CLAVES

Pequeños consejos para tu día a día

ASEGURA UNA BUENA POSTURA

Si trabajas frente a un escritorio, sitúa la pantalla a la altura de tus ojos y adapta tu asiento. Si es posible, opta por una silla giratoria con reposabrazos, que te permita apoyar la espalda y mantener los pies en el suelo, sin forzar las rodillas.



ESTABLECE DESCANSOS

Es muy importante que fijes pequeños descansos a lo largo de tu jornada, de unos diez minutos, para moverte un poco y aligerar las articulaciones, como estiramientos suaves. Puedes aprovechar para desconectar compartiendo este tiempo con algún compañero o tomar un snack ligero.

ORGANIZA TU ESCRITORIO

Ordena las cosas de forma que esté todo localizado y a mano. Coloca el ratón a la derecha del teclado, a una distancia que permita que descanses los brazos. Selecciona un par de bolígrafos que sean cómodos de manejar y sostener, y si consultas algún texto ayúdate de algún atril.



CUIDA TUS MUÑECAS

Tus manos son delicadas y es mejor que evites forzar las articulaciones. Muchas veces para alcanzar el ratón del ordenador o al gestionar papeleo podrías forzar sin darte cuenta y dañar tu muñeca. Sé precavido y dispón todo de manera que no tengas que mover las manos en exceso, e incluye en descansos algún ejercicio de rehabilitación que relaje la articulación.

DÉJATE ACONSEJAR POR PROFESIONALES

Confía en la experiencia de tu reumatólogo, enfermera o fisioterapeuta. Seguro que te pueden dar consejos sobre cómo adaptar tu puesto de trabajo y controlar el dolor y la molestia, o incluso ayudarte a establecer ciertas pautas que te sean de ayuda en tu rutina laboral.



HABLA CON TU JEFE

La comunicación es clave para establecer un clima cómodo en el trabajo y conseguir las medidas de flexibilidad que necesitarás en tu día a día. Si lo ves apropiado, establece una reunión con tu jefe y explícale tu situación, sugiriendo ciertos cambios que facilitarían que mantengas un buen rendimiento en tu puesto. Quizás una mayor flexibilidad horaria, reducción de jornada, trabajar a distancia o una reducción de la carga de trabajo, sobretodo durante los brotes agudos, sean medidas que podáis considerar y consensuar.



Y recuerda:

- Habla y apóyate en tus compañeros.
- No tengas vergüenza para pedir acomodaciones.
- Ante todo, **¡actitud positiva!**