

Guía del redactor freelance sobre ergonomía y salud laboral

La primera vez que escuché el término **redactor freelance** me imaginé a una persona encorvada, sentada frente a un computador tecleando penosamente sin parar, algo así como un ermitaño moderno.

Esta imagen, aunque exagerada en cierto sentido, ilustra de manera casi perfecta la realidad de muchos redactores de contenidos: la **poca ergonomía y comodidad de nuestros espacios de trabajo**.

Para quienes nos dedicamos a escribir, pasar largas horas delante del ordenador es una rutina diaria. El problema es que, si nuestro espacio laboral no es óptimo, además de no ser productivos, **podríamos desarrollar problemas de salud**; y la verdad es que una tendinitis nos podría sacar del juego fácilmente.

Ya me ha pasado: cuando comencé en la redacción web escribía en la mesa del comedor, con una silla que me cortaba la circulación de las piernas. Ahora que lo pienso, me da un poco de risa esa imagen, ¡mis brazos parecían los de un T. rex!, ni siquiera podía apoyarlos cómodamente.

Así que, en este post, te mostraré las claves que puedes adoptar y que yo mismo puse en práctica para **trabajar más ergonómicamente**. Estos consejos aplican tanto si eres **redactor freelance** como si trabajas en otro oficio enfrente del ordenador. ¡Vamos a ello!

Te puede interesar: [Bloqueo creativo: cómo vencer el temor a la hoja en blanco](#)



Texto alternativo: Que no te pase como a Rex, el dinosaurio freelance. Fuente: propia.

1. Invierte en una silla ergonómica que ames

La pongo en primer lugar porque creo que, de todo, es lo más importante.

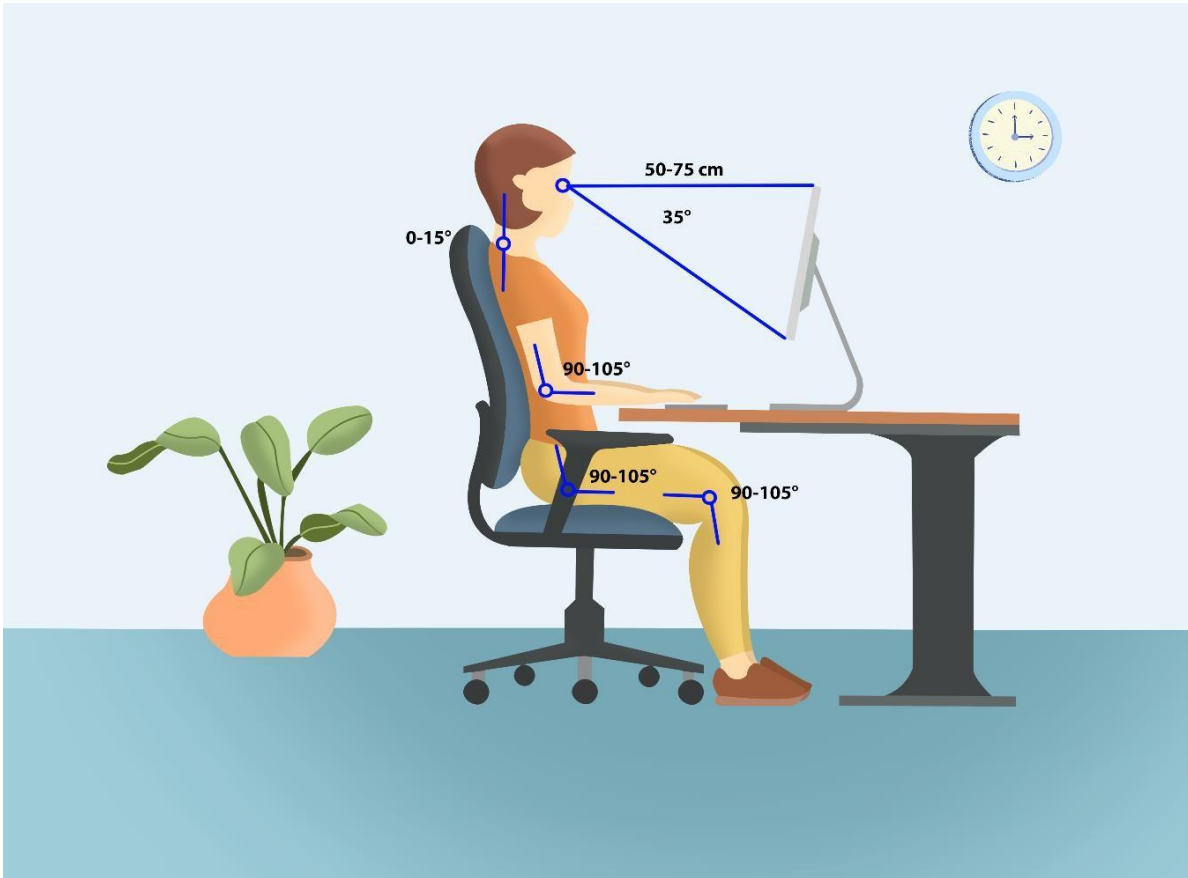
Piensa por un momento en la cantidad de horas que pasas delante de tu «máquina de escribir», son muchas, ¿cierto? Venga, que yo mismo lo sé. A veces nos podemos echar todo un día tratando de darle la vuelta a un texto. Entonces, todas esas horas que duramos sentados deberían cumplir con una buena **salud laboral**.

Para muchos redactores, y sobre todo para los que inician, gastar dinero en algo así es complicado. Sin embargo, **puedes hacerte con una buena silla a muy buen precio**.

En el artículo *Ergonomía en la oficina: directrices para prevenir lesiones musculoesqueléticas*, que puedes visitar [aquí](#), nos hablan sobre las características de la silla correcta. Las menciono a continuación:

- Que su altura sea regulable: esto lo tienen prácticamente todas las sillas, pero es preciso recalcarlo porque es una característica fundamental.
- Que cuente con soporte para toda la espalda: hay sillas que solo tienen respaldo en la parte alta, ¡olvídate de ellas! Luego de un rato empiezas a hacer movimientos como de serpiente. Debes ubicar una silla **que cuente con una prominencia lumbar** para darle apoyo y fortalecer la salud de esa zona.
- Profundidad del asiento adecuada: al momento de sentarte, debes ser capaz de apoyar la espalda completamente en el respaldo sin que el borde del asiento choque contra la parte posterior de las rodillas. Si ese punto es presionado, se interrumpe el retorno sanguíneo y ¡listo!, no sentirás las piernas por un buen rato.
- Reposabrazos, ¿sí o no?: depende. Las sillas sin reposabrazos son muy buenas para personas que tienden a levantarse mucho, por ejemplo, oficinistas o recepcionistas. No obstante, te recomiendo el punto medio: reposabrazos ajustables, que puedes alzar o bajar según te plazca.
- Respaldo reclinable: **el respaldo de la silla debería poder reclinarse**. Esto contribuye al descanso y previene el estatismo postural.
- Que tenga cinco puntos de apoyo: esto es, que tenga cinco rueditas. Lo que favorece al reparto del peso, contribuye a la estabilidad y te da mayor movilidad y **ergonomía**.
- Tejidos transpirables: para trabajar desde casa es muy útil. Resulta bastante incómoda una silla que no permita la evaporación del sudor. Si no quieres saber lo que se siente, a por una con tejidos transpirables.

- Que se adapte a las formas del cuerpo: todos los bordes y superficies de la silla, desde el respaldo hasta el asiento, **deben ser curvos para evitar presiones molestas.**



Texto alternativo: Postura correcta frente al ordenador. Fuente: propia.

2. Elige una mesa digna de un redactor freelance

Como te mencioné, antes trabajaba en la mesa del comedor. Fue todo un problema. Era más alta de lo normal, razón por la cual debía alzar mucho los brazos, lo que me ocasionaba dolor en los hombros, cuello y espalda.

Quizá tengas un problema parecido. Quizá, como redactor, debas escribir en tu cama, en una mesilla o en un escritorio que se balancea más que un péndulo.

¡Esos días se acabaron!

Lo primero a tener en cuenta son las dimensiones. En este sentido, **la altura ideal recomendada es de 74 centímetros**. Existen escritorios que puedes regular manual o eléctricamente, aunque cuestan lo suyo.

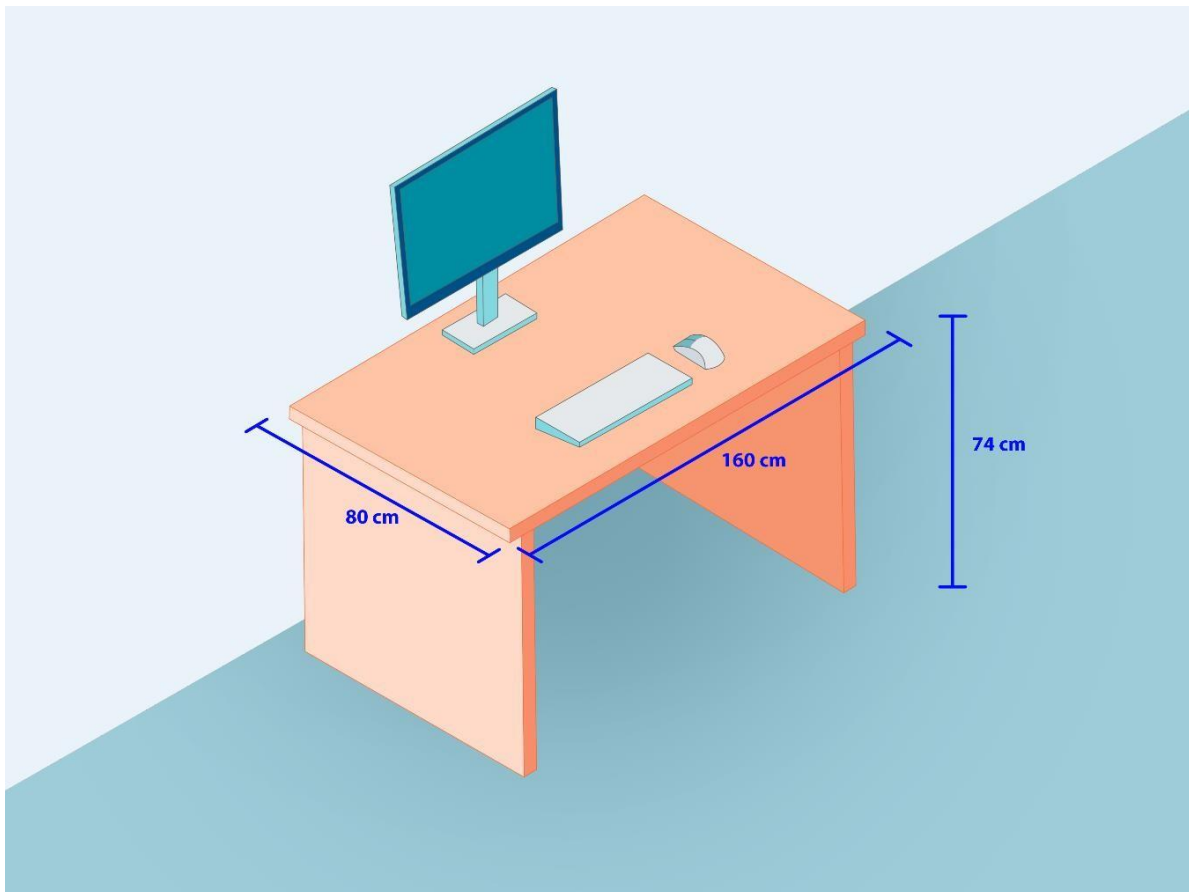
Lo siguiente es la profundidad. Puesto que el monitor debe situarse a una distancia entre 50 y 75 centímetros respecto de tus ojos para favorecer tu salud visual, la mesa debe contar con el espacio necesario para tal fin. **Una profundidad de 80 centímetros es más que suficiente**.

Como **redactores de contenidos**, necesitamos espacio para poner nuestros documentos, papeles, materiales... **Un largo entre 100 y 160 centímetros sería perfecto**.

No hay nada peor que una mesa que se tambalee... quizá una mesa que se tambalee y que te impida acercarte. Un buen escritorio debe ser macizo como el

plomo. **Evita los que tienen bandeja para el teclado** o algún otro obstáculo que choque contra los reposabrazos, ya que esto condiciona la postura de tu espalda.

En cuanto al material, te recomiendo los de madera o sus variantes, de hecho, **se desaconseja el metal o el vidrio**. Asegúrate de que tenga bordes redondeados, acabados en color mate por un tema de reflejos, y orificios para pasar los cables.



Texto alternativo: Medidas recomendadas de un escritorio. Fuente: propia.

3. Periféricos que favorezcan tu salud

Aquí haré un breve paréntesis. Yo sé que muchos **redactores** usamos una laptop para ganarnos la vida. Sin embargo, debo aclarar que, en cuanto a **ergonomía**, lo mejor es una computadora de escritorio. ¿Por qué las portátiles son menos

favorables? Pues, no puedes alzar la pantalla sin que el teclado se eleve; no puedes alejar la laptop sin que el teclado se vaya con ella; debes inclinar el cuello más de lo debido para apreciar las letrillas Arial 12 que con mucho empeño has escrito.

Seguro dices: «Oswaldo, ¿nos estás pidiendo que compremos un PC de sobremesa con lo caros que son? ¿Acaso no hay piedad para los que usamos laptop?».

No para la primera, y sí para la segunda pregunta. Verás, si tienes la posibilidad de hacerte con una computadora de escritorio, a por ella. Si usas laptop, existe una solución; de hecho, te puede costar lo mismo que un artículo de pocas palabras: **una base para laptop**.

Yo me compré una por 10 dólares. Me ha servido muchísimo. Tiene dos niveles de elevación y puedo subir la laptop hasta la altura de mis ojos, lo correcto.

Eso sí, tuve que adaptarle un teclado y mouse externos, pero tampoco gasté mucho en ellos. Los beneficios están más que claros.

Lee también: [15 consejos para trabajar desde casa en la redacción](#)

Teclado

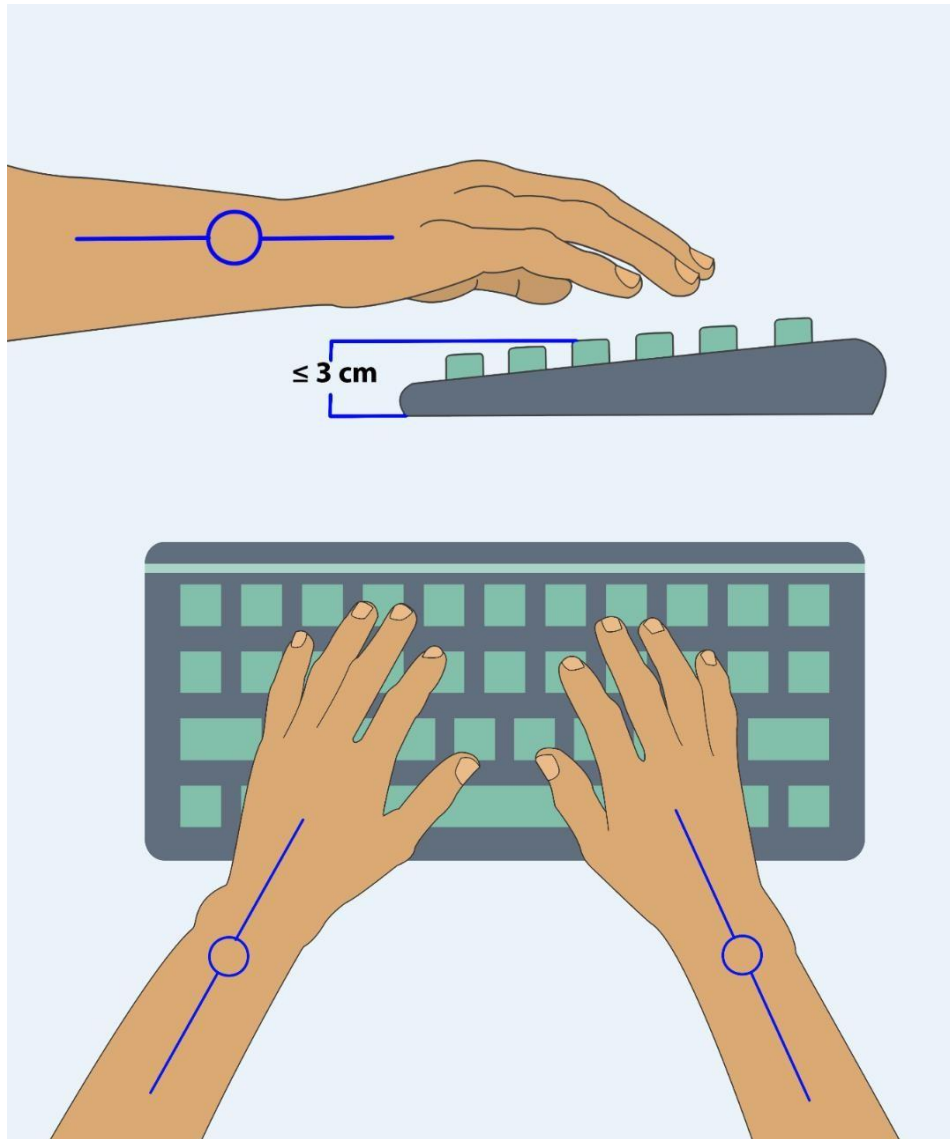
Pasemos al teclado, la nueva pluma para los redactores del siglo XXI.

Hay en el mercado muchos teclados ergonómicos que se adaptan a las formas naturales de las manos. Tienen un diseño que se aleja un poco del habitual. Aunque de este lado del mundo es complicado conseguirlos, pero dudo que sean muy caros.

Las recomendaciones generales —y que yo mismo valido— son que el teclado no sea muy amplio, que tenga un buen recorrido de teclas, que cada botón sea suave y **que de verdad te de satisfacción escribir con él**. Si las teclas no son lo suficientemente agradables para [inspirarte a escribir](#), mejor ir a por otro. Estoy seguro de que estarás de acuerdo conmigo.

Por otro lado, ten en cuenta estos consejos de **ergonomía y salud**:

- el grosor debe ser menor o igual a 3 centímetros, los cuales se cuentan desde la base hasta la tercera fila de teclas;
- si utilizas las pestañitas de elevación, asegúrate de que no alcen el teclado por encima de la altura de los codos;
- debes situarlo enfrente de ti y a 10 centímetros del borde de la mesa para que las muñecas y antebrazos tengan un punto de apoyo.



Texto alternativo: tamaño del teclado y posición de las manos. Fuente propia.

Mouse

Cuenta la leyenda que existe una feroz criatura que se les aparece a los *gamers* y a todos aquellos redactores que no siguen los consejos de este post. Su nombre es tendinitis, un adefesio que causa dolor, sensibilidad y entumecimiento.

¿Las causas? Entre varias, los **movimientos repetitivos y el sobreesfuerzo muscular** que conducen a la inflamación de los tendones de la muñeca, son las principales. Y si hay algo que hacemos los redactores es presionar repetidamente los botones de nuestros periféricos.

El ratón, si se usa de forma incorrecta y con una mala posición de la mano, puede contribuir en la aparición de dicha afección.

Según el [Manual de Ergonomía de la Universidad Complutense de Madrid](#), el mouse **debe contar con una forma ergonómica**, o sea, que le permita a la mano mantener una postura neutral.

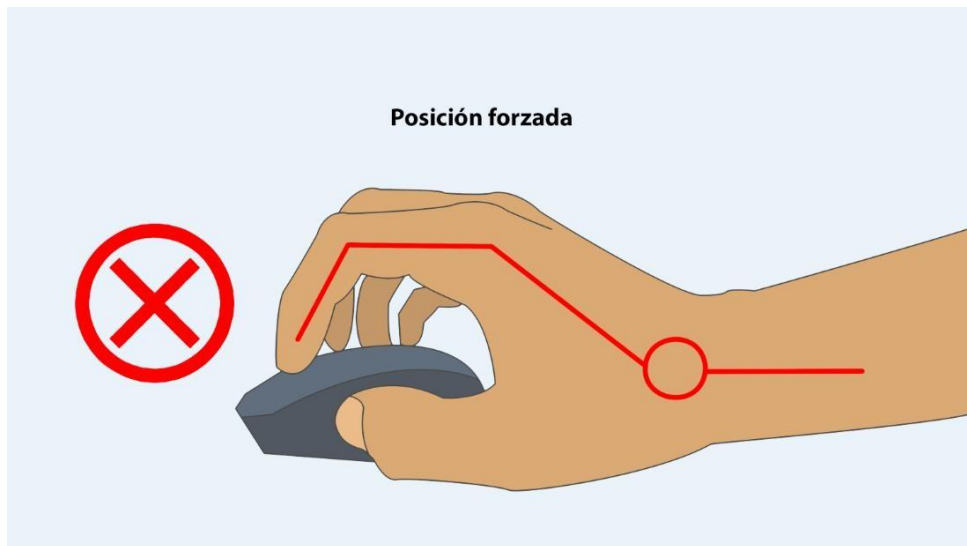
Para cumplir con una **correcta salud laboral**, el ratón no debe ser ni muy grande, porque dificulta su uso; ni muy pequeño, porque perjudica las articulaciones de la mano.

Al sostener el mouse, **la mano, la muñeca y el antebrazo deben estar alineados** para evitar posiciones antinaturales.

Si lo deseas, puedes conseguir un *mouse pad* con reposamuñecas de gel, así evitarás fatigar esa zona.

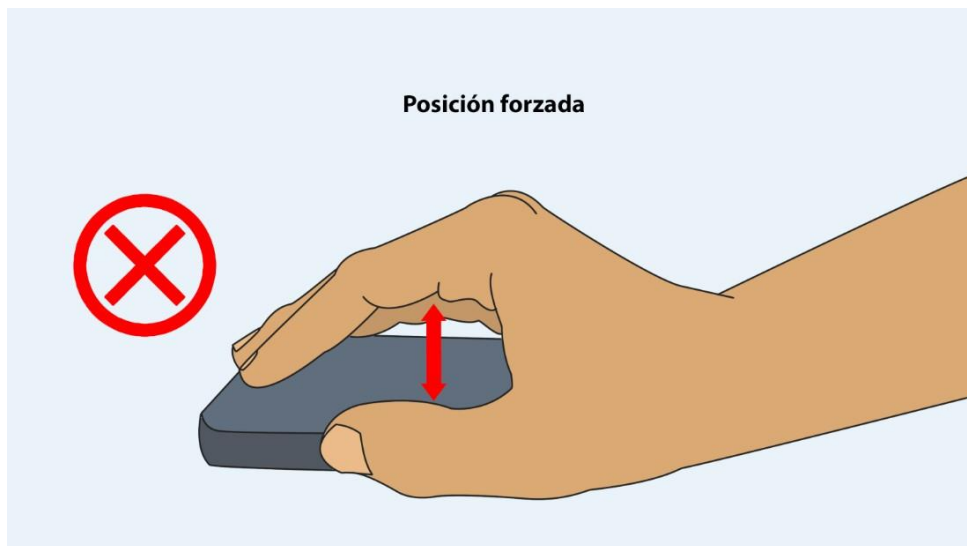
Tal como dicen en el manual: «Si te duele, es que quizá estés haciendo algo mal». Presta atención, si sientes una molestia en las manos o muñecas, nuestras preciadas [herramientas de trabajo](#), será mejor corregirlo cuanto antes.

Un mouse muy pequeño obliga a adoptar la «postura de garra» y compromete las articulaciones de los dedos.



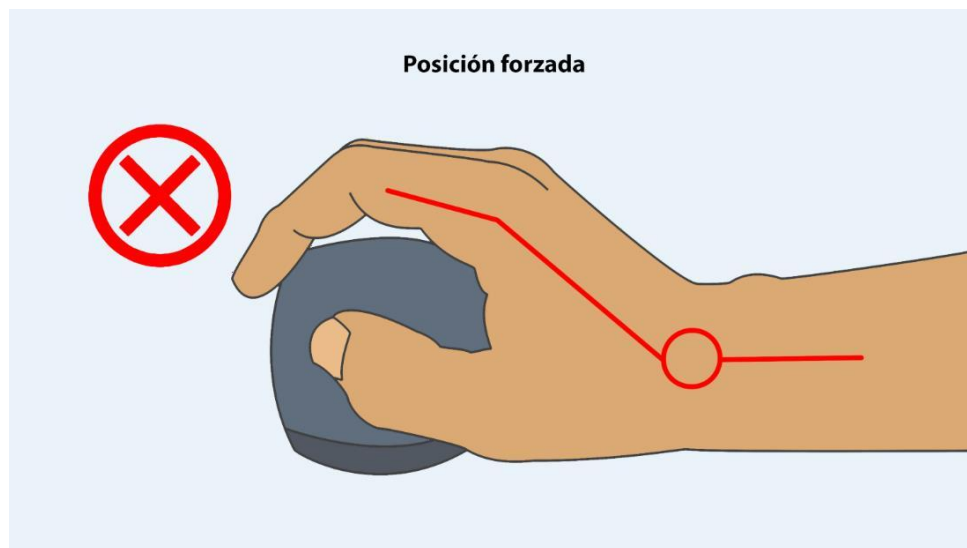
Texto alternativo: Mouse muy pequeño, posición forzada. Fuente: propia.

Los ratones con poca altura generan tensión muscular, ya que la mano no descansa sobre una superficie.



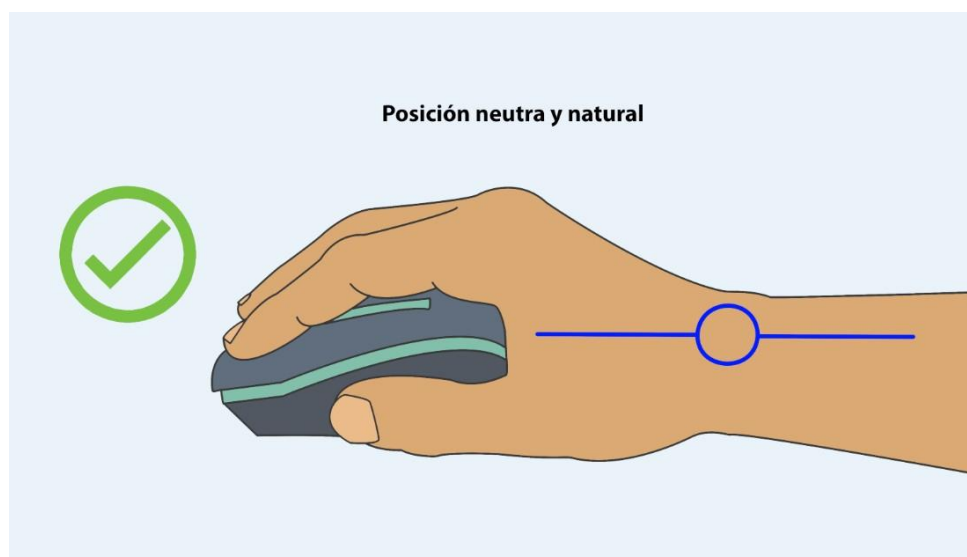
Texto alternativo: Mouse muy bajo, posición forzada. Fuente: propia.

Un mouse demasiado grande o alto provoca mayor cansancio muscular y articular, puesto que la mano adopta posturas antinaturales.



Texto alternativo: Mouse muy grande, postura forzada. Fuente: propia.

Un ratón **que permita apoyar la mano cómodamente** y de forma natural, con una ligera inclinación que favorezca una posición neutral, mantendrá la mano, la muñeca y el antebrazo relajados.



Texto alternativo: Mouse adecuado, posición correcta. Fuente: propia.

4. Mucho ojo con tus ojos

Estoy casi seguro de que la gran mayoría de los redactores de contenidos usamos lentes.

Tal como mencioné, estamos tan rodeados —e inmersos— en los aparatos electrónicos que **somos cada vez más propensos a tener cansancio ocular.**

Tu monitor debe situarse a la altura de tus ojos y a una distancia entre los 50 y los 75 centímetros respecto de ellos. Si lo pones más cerca o más lejos, estarías forzando tu visión con la posibilidad de una complicación en el futuro.

La pantalla debe estar ligeramente inclinada para favorecer el enfoque visual y evitar que los ojos trabajen de más. Asimismo, debes ubicarla enfrente de ti, de esta manera, previenes giros de cuello prolongados.

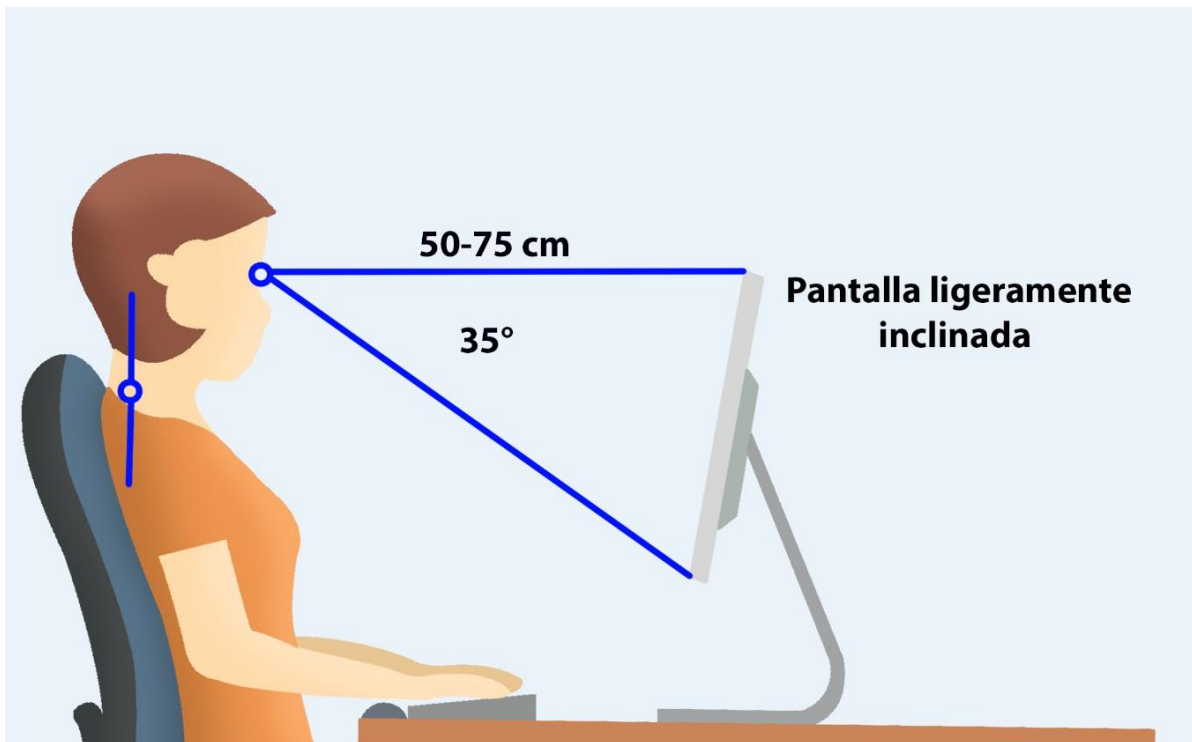
Con relación a esto, poner el monitor por encima del nivel de los ojos hace que inclines la cabeza hacia atrás, esto no es recomendable para tu **salud laboral**, ya que podría producirse una alteración en la zona cervical. Pasa lo mismo con las pantallas muy bajas, aquí flexionas el cuello y se crea tensión muscular.

Si haces **trabajo desde casa**, tienes un monitor bajito, pero no quieres gastar dinero, ¡no te compliques! **Usa libros o algún objeto estable como base.** Si empleas una portátil, los soportes de pantalla o bases para laptops son una opción muy buena.

La difusión del *modo oscuro* ha sido una salvación. Lo tengo aplicado en todo: como tema principal en Windows y en la suite de Office que, por cierto, me pone la página de color negro.

Si usas Windows 10, hay una opción para regular la luz nocturna, esto es ideal para cuidar la salud de tus ojos durante la noche.

En cuanto a internet, te invito a usar una extensión llamada Night Eye para Chrome, la cual pone todas las páginas web en modo oscuro, ¡una maravilla!



Texto alternativo: Distancia correcta del monitor. Fuente: propia.

5. Regula la temperatura

Los **redactores freelance** somos seres especiales. Podemos crear maravillas siempre que nuestra inspiración no sea perturbada. Y si hay algo que perturba a nuestras musas, son **el frío o el calor excesivos**.

Las preferencias de climatización de nuestros espacios de trabajo son individuales, y más ahora con el auge del teletrabajo; aun así, los rangos sugeridos de temperatura son los siguientes:

- en verano, cuando usamos el aire acondicionado, entre 23 y 26 °C;
- en invierno, cuando usamos calefacción, una temperatura entre 20 y 24 °C.

Lo que se busca es que la temperatura de la habitación te permita **trabajar de la manera más confortable posible**.

6. Date tiempo para descansar y hacer ejercicios

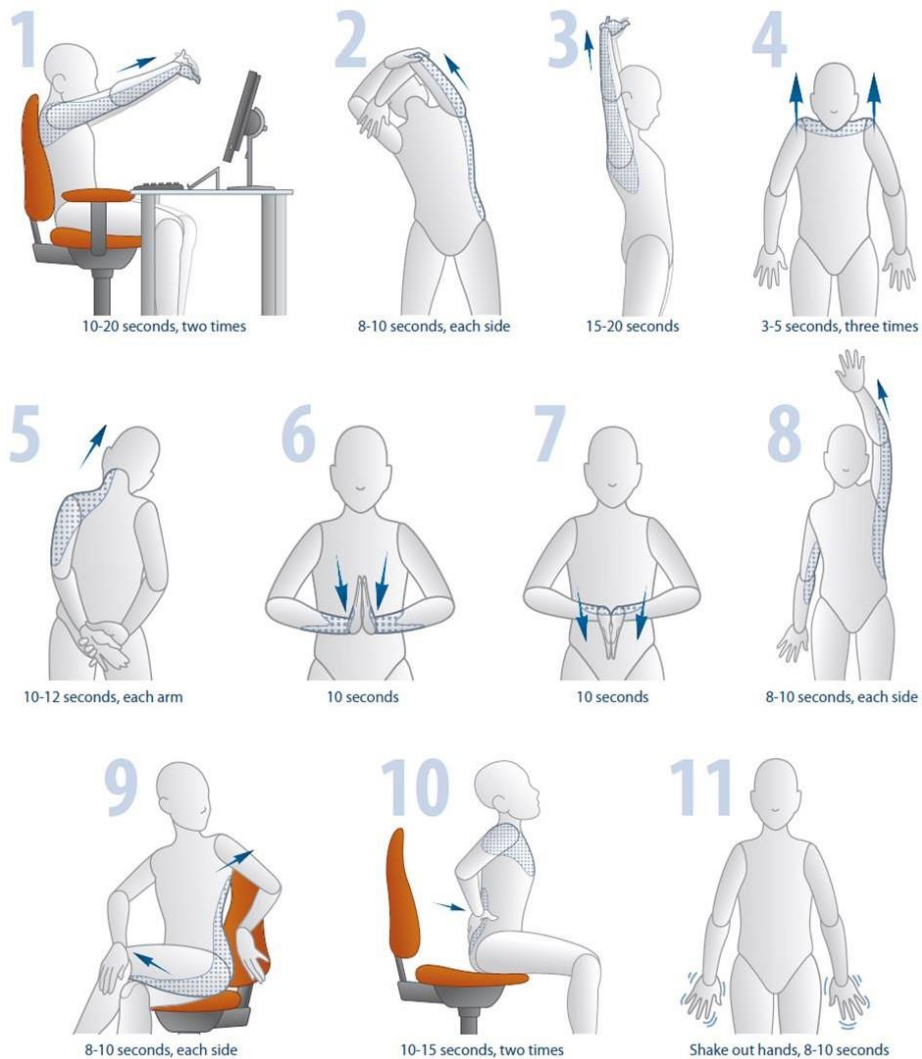
Nada de lo que hemos aprendido hasta ahora valdrá la pena si no te das el tiempo para **descansar, estirarte y relajar las pompas**.

Sucede muchas veces, en nuestro trabajo como **redactores freelance**, que no nos permitimos levantarnos antes de **terminar con un proyecto creativo**. Y esto no es solamente malo para nuestra salud, sino también para nuestra productividad.

Debes tener presente algo muy importante: **la postura correcta solo es la correcta durante un periodo de tiempo**. Incluso si te sientas de manera saludable, es un muy buen hábito **alternar la postura de pie con la de sentado**.

Puedes hacer **pausas cortas cada 1 h y 30 min para caminar**, hacer estiramientos o cualquier otra actividad que rompa con el estatismo postural. Estas pausas pueden ser de 5 a 7 minutos.

Cultivar estos hábitos nos permitirán trabajar más cómodamente, **elevarán nuestra productividad** y preservarán los valiosos huesecillos, tendones y demás cosas fibrosas que tenemos dentro de nosotros.



Texto alternativo: Estiramientos y ejercicios. Fuente: Worksafe Travail Securitaire NB

No te pierdas: [11 errores que estás cometiendo al redactar](#)

Estas son las claves que me han ayudado a tener una **mejor salud laboral**. Espero que tú como **redactor freelance**, o como cualquier otro profesional, puedas implantarlas para optimizar y hacer más ergonómico tu espacio de trabajo.

Déjame saber en los comentarios cuáles otros métodos usas, o bueno, puedes escribir lo que desees que yo gustosamente te leeré. ¡Hasta el próximo artículo!

KPIs hipotéticas del texto	
Usuarios únicos	800
Páginas vistas	4
Impresiones	15.000
Clics	11.000
CTR	73,3 %
Tasa de rebote	55 %
Duración estimada de la sesión	11,9 minutos