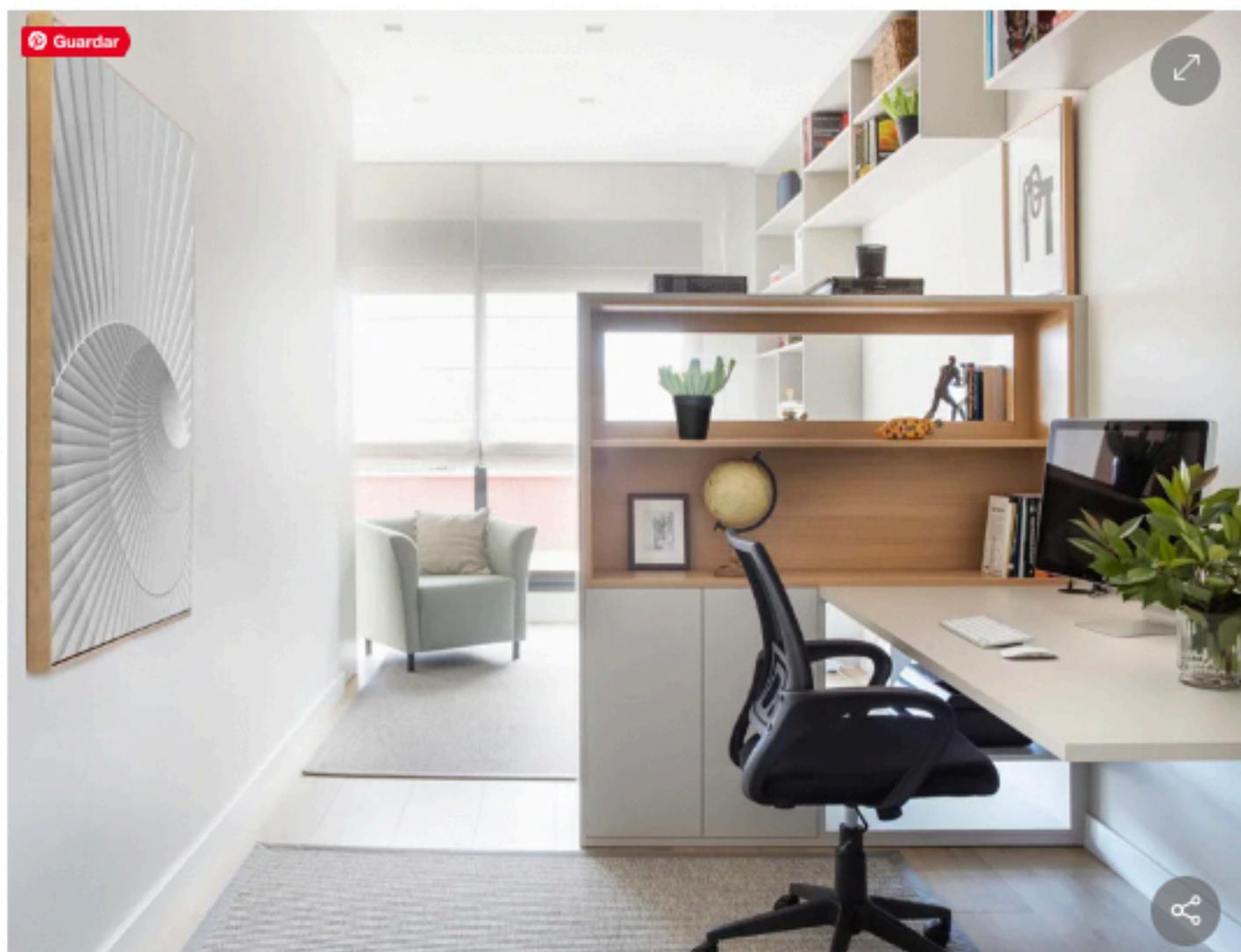


GALERÍA: 14 FOTOS

## Un despacho en casa personalizado e inspirador, gracias a la neuroarquitectura

Rita Gasalla, presidenta del Observatorio de Arquitectura Saludable, te cuenta cómo lograrlo

25 DE MARZO DE 2024 - 11:47 CET  
POR NINA MORTAS



© Jordi Canosa para Tinda's Project

### No hay que improvisar (¡nunca!)

El mobiliario adecuado es uno de los aspectos más importantes cuando hablamos de espacios de trabajo. No olvidemos que los trastornos musculo-esqueléticos están entre las primeras causas de baja laboral, y que están provocados en gran medida por el uso de sillas o mesas de trabajo inadecuadas. Y esto lo debemos tener en cuenta especialmente en nuestra casa. Trabajar usando cualquier silla o desde el sofá nos puede provocar dolencias graves.

Tinda's Project equipa este luminoso despacho para compartir con dos **sillas de despacho ergonómicas**, dos mesas de escritorio (una elevable), mobiliario a medida e, incluso, una butaca para los ratos de descanso.

Rita advierte: **“Trabajar en casa no significa hacerlo de cualquier manera, en cualquier mesa y sentándose en cualquier taburete o rincón. Es un error que nos va a pasar factura, incluso si estamos solo unos días o unas horas trabajando desde casa”**. Además, **cuando el cuerpo se encorva, estamos castigando nuestra columna vertebral, de la que depende buena parte de nuestra salud, y estamos mandando a nuestro cerebro un mensaje que es: ‘me siento mal’**.