

CONSEJOS PARA MANTENER UNA POSTURA CORRECTA EN EL TRABAJO



CABEZA

Mantén la cabeza hacia atrás, los hombros alineados y relajados

CODOS

Mantenlos en ángulo recto y pegados al cuerpo

ESPALDA

Debe permanecer recta y pegada al respaldo del asiento.

OJOS

Nivelados a 1/3 de la parte superior del monitor. Separados a 45 a 60 cm de la pantalla

MOUSE Y TECLADO

Deben estar a la misma altura de los codos, con las muñecas dobladas.

PIES

Apoyados firmemente en el suelo.

POSTURA INCORRECTA

- No utilices respaldos inclinados
- Debes tener espacio suficiente sobre el escritorio, organiza tu área de trabajo.
- No inclines tu pantalla hacia abajo, trata de mantener perpendicular tu cuerpo.



Fuente: www.uhmasalud.com

2018-M7-S4