



A LA HORA DEL TELETRABAJO RECORDEMOS!

LA CORRECTA POSICIÓN FRENTE AL COMPUTADOR

Evita

- Dolor lumbar
- Dolor articular
- Lesiones osteomusculares
- Daños en la visión
- Fatiga muscular
- Fatiga



OJO

No todos contamos con la silla y el escritorio recomendado, sin embargo tratemos de que nuestra posición se asemeje lo mas posible al grafico.

SEAMOS CREATIVOS

Utilice almohadas, mantas, toallas, libros y elementos similares para



- Elevar la altura del asiento.
- Crear un reposapiés, si es necesario.
- Ofrecer apoyo para la espalda.
- Elevar el ordenador para levantar la pantalla (al usar un teclado y un ratón externos).
- Suministrar un soporte para los brazos, si está trabajando en un sofá o una cama

HAGAMOS DESCANSOS

- Haga descansos breves, por lo menos una vez cada hora y, preferiblemente, con más frecuencia.
- Cambie de posición

póngase de pie y estírese

- Varíe sus tareas durante el día



Por ejemplo, para variar, puede imprimir su trabajo para revisarlo en papel en lugar de hacerlo directamente en la pantalla.

- Ejercicios de estiramiento



