

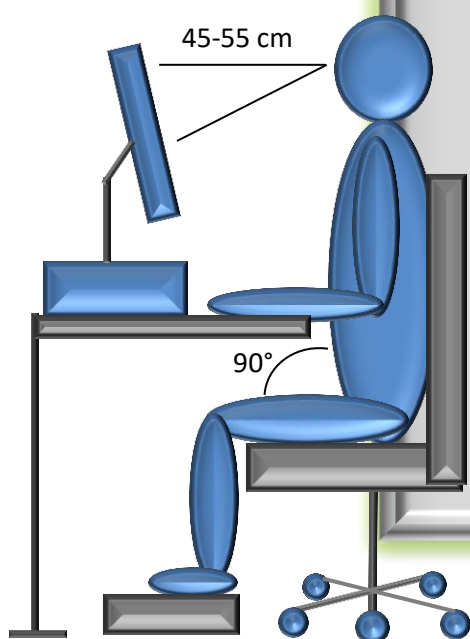
EN LA OFICINA, SIÉNTATE BIEN

ES FUNDAMENTAL UN BUEN DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO

- Dimensiones suficientes que permitan cambio de postura
 - Mobiliario estable y ajustable
 - Materiales resistentes
- Asiento: se recomienda cinco patas con ruedas, reposabrazos y soporte lumbar
- Estanterías fijadas a la pared

¿CÓMO SENTARSE?

- Espalda recta y pegada al respaldo
- Pies apoyados en el suelo
- Muslos horizontales y caderas en 90° con el tronco
 - Rodillas en ángulo recto
- Posición frontal respecto a la pantalla
- Distancia visual a la pantalla entre 45 y 55 cm
- Antebrazos flexionados hasta 90° y apoyados sobre la mesa
- Codos pegados al cuerpo



RECOMENDACIONES

- Realizar ejercicios físicos
- Cambiar frecuentemente de postura
- Levantarse de vez en cuando
- Realizar pausas

UNA MALA POSTURA PUEDE ORIGINAR TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS