



# LA POSTURA CORRECTA EN LA OFICINA

Acomoda los codos en un ángulo de 90° permitiendo reposar los antebrazos en la mesa.

Coloca la pantalla a una distancia de 45 a 55 cm, a la altura de la vista.

Coloca la espalda recta y pegada al respaldo del asiento.

Posiciona las muñecas en línea con el antebrazo.

Reposa los pies sobre el suelo o reposapiés.

Mantén las piernas en un ángulo aproximado de 90°.

- Se dispondrán los puestos de trabajo de forma que se eviten reflejos y deslumbramientos.
- Realiza pausas regulares con estiramientos de cuello, brazos, espalda y piernas.
- Descansa la vista apartándola de los documentos y/o la pantalla.
- Cambia de postura en el sitio, estira y dobla las piernas y los brazos.
- Ordena la mesa de trabajo, con los documentos o elementos de uso frecuente fácilmente accesibles.

Proyecto N° AS-0062/2015

Con la financiación de:

