

# Recomendaciones para trabajar frente al ordenador

## Cabeza

Mantener la cabeza y el cuello rectos, la cabeza hacia atrás y la barbilla hacia dentro

## Hombros

Los hombros deben estar relajados y alineados

## Espalda

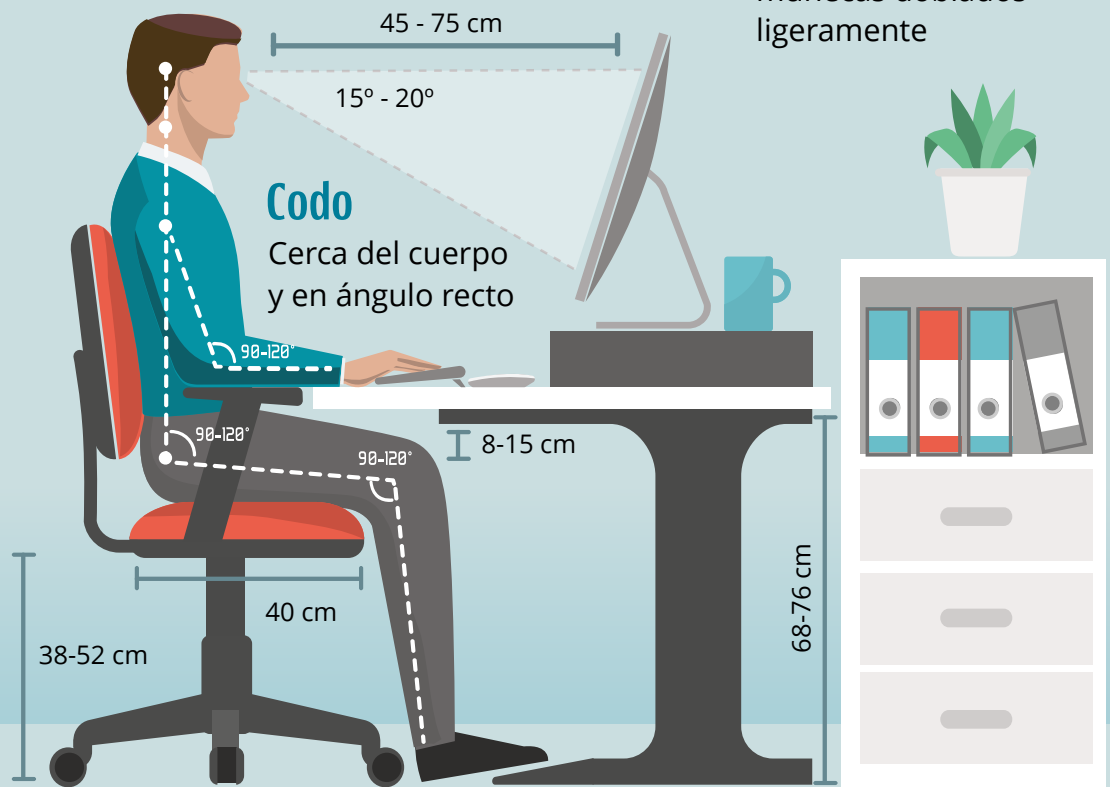
Recta y pegada a la silla. Utilizar una silla ajustable con soporte lumbar

## Ojos

Separación de 45 a 75 cm de la pantalla y a 1/3 de la parte superior del monitor

## Ratón y teclado

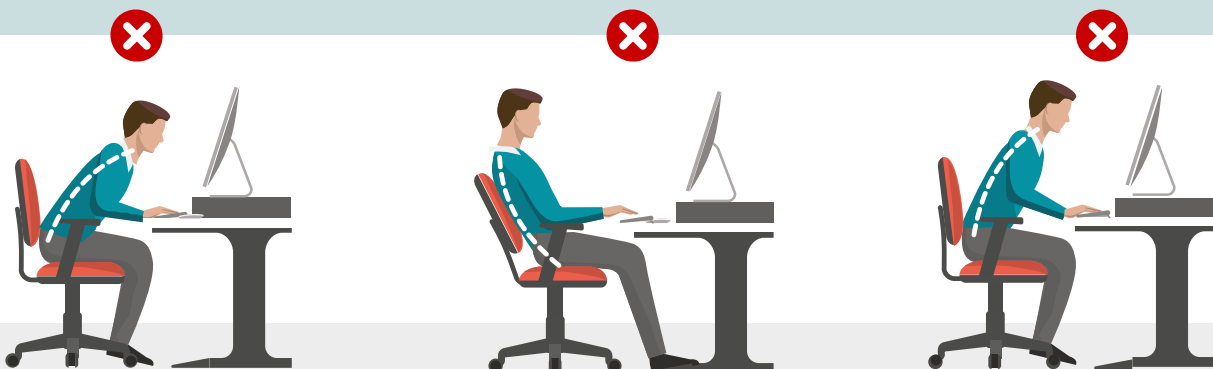
A la misma altura que los codos y las muñecas doblados ligeramente



## Pies

En un reposapiés de 45 cm de ancho y 35 cm de profundidad con inclinación ajustable 0°-15° horizontal. Superficie antideslizante

## Posiciones a evitar



## Y recuerda moverte...

Realiza pausas cada 2 horas

Haz estiramientos

Haz uso de las escaleras en lugar del ascensor

Camina mientras hablas por teléfono