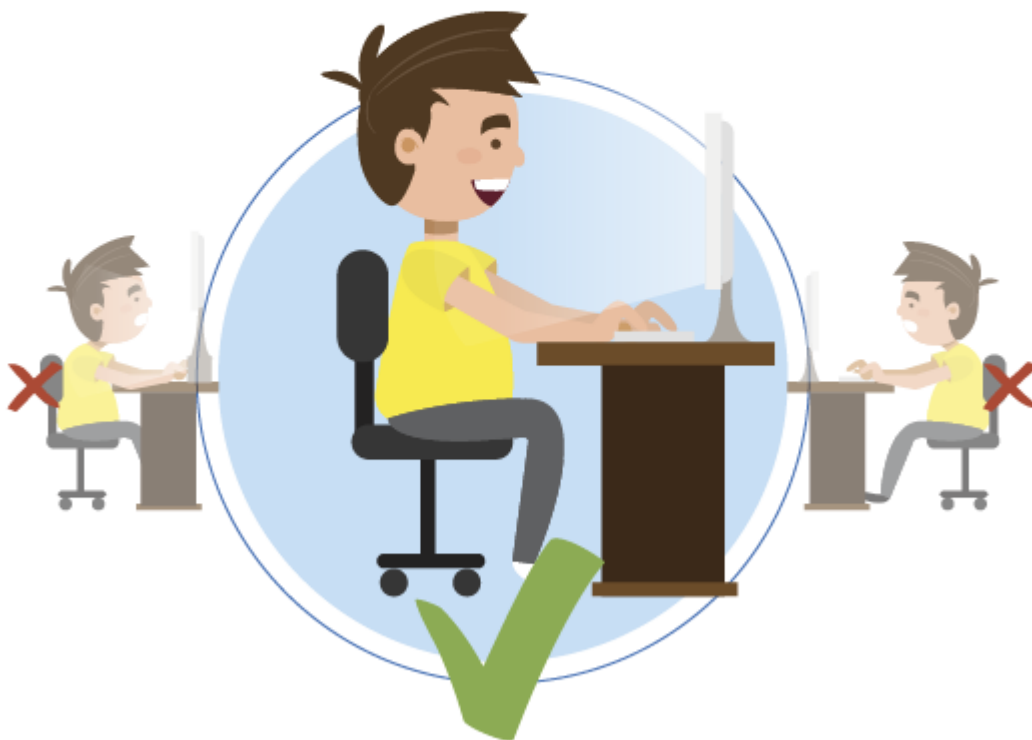


HIGIENE POSTURAL

¿Cómo sentarse delante del ordenador?

- ✓ Las manos deben estar por debajo de los hombros.
- ✓ La pantalla debe situarse algo por debajo de los ojos.
- ✓ Dejar un espacio adecuado desde la silla a la mesa.



HIGIENE POSTURAL

¿Cómo adoptar una postura correcta?

✓ La columna vertebral debe estar recta, los músculos abdominales contraídos.

✓ Las orejas y los hombros deben estar alineados.



✓ La parte inferior de la espalda debe estar apoyada en el respaldo de la silla.

✓ El peso debe estar igual distribuido entre ambas caderas y pies.