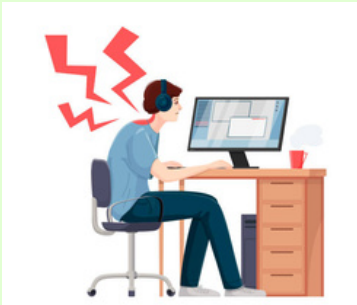


Manejo de postura en la oficina

Ponerte en una mala postura cuando permaneces sentado por horas como en este tipo de trabajos, puede perjudicarte y demasiado.



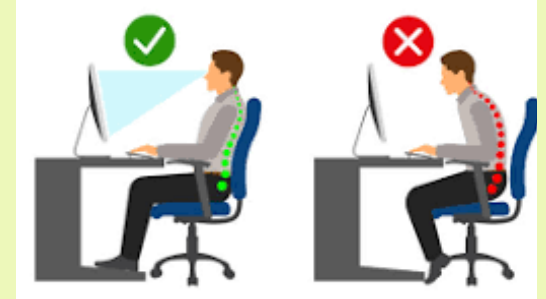
Esto puede causar:

- Dolores de espalda.
- Dolores de vista.
- Dolores de cuello.
- Dolores de hombros.
- Dolores en las manos.

- Los dolores de espalda son provocados por doblar mucho la espalda o mantener una postura demasiado inclinada cuando nos sentamos.
- Los dolores de vista son causados por forzar la vista al ver a una pantalla como acercarnos a ella.
- Los dolores de cuello son causados por inclinarse ante un ordenador o ante un banco de trabajo.
- Los dolores de hombros son causados por mantener una postura incorrecta por mucho tiempo ya que ejerce presión adicional en los músculos y articulaciones en los hombros.
- Los dolores en la mano son causados por movimientos repetitivos en la muñeca o por el recurrente apoyo de la misma en el manejo del mouse o el teclado.

Consejos Saludables

Estos consejos te podrán ayudar a mantener una buena postura y a evitar esta clase de dolores.



- Mantener la espalda recta.
- Poner los pies fijos.
- Mantener una distancia considerable de la pantalla.
- Reposar los brazos en la mesa o en los reposabrazos de la silla.
- Mantener la mano firme y recta al sostener el mouse.
- Realizar pausas activas cada hora para evitar estar en una misma posición siempre.
- Posicionar la pantalla en una inclinación de 10-20 grados.