

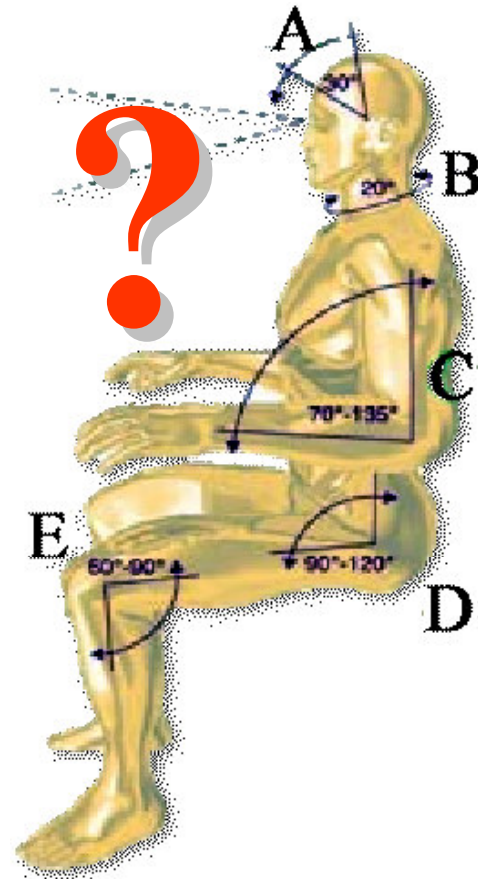
¿Cuántas horas
pasamos trabajando
frente a la
Computadora?

¿Qué riesgo
entraña para
nuestra salud?



Vigile su Postura Y Cuide su Salud

Para evitar consecuencias
a su salud, el secreto es
mantener una postura
correcta frente a la
computadora



Estos son los Malestares Crónicos Atribuibles a una Incorrecta Postura Trabajando con la Computadora:

- ✿ **Dolor en el cuello**
- ✿ **Dolor en la espalda**
- ✿ **Dolor en el brazo y / o antebrazo**
- ✿ **Contracturas**
- ✿ **Cansancio**
- ✿ **Discomfort**

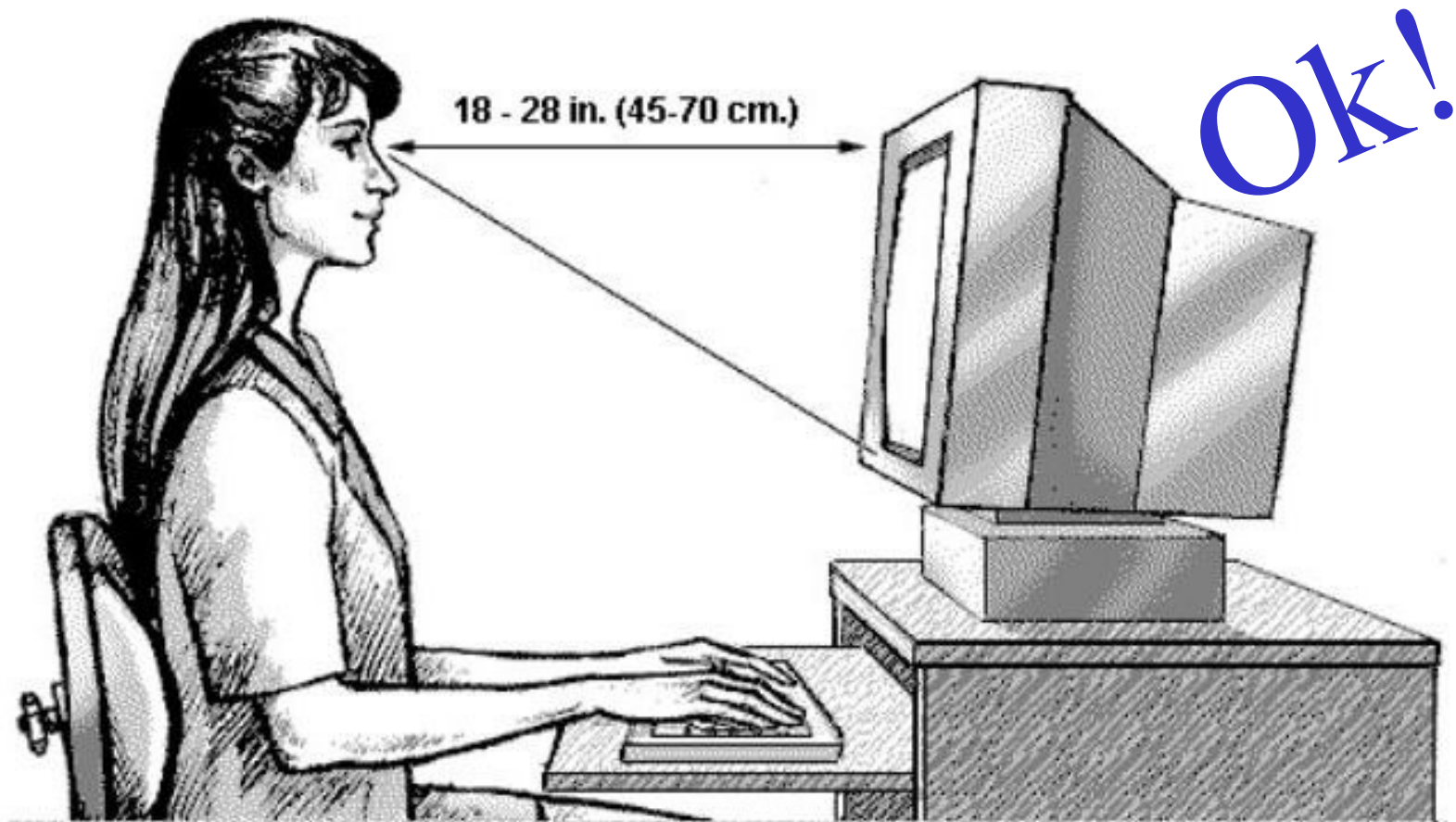
Teclado + mouse + documentos

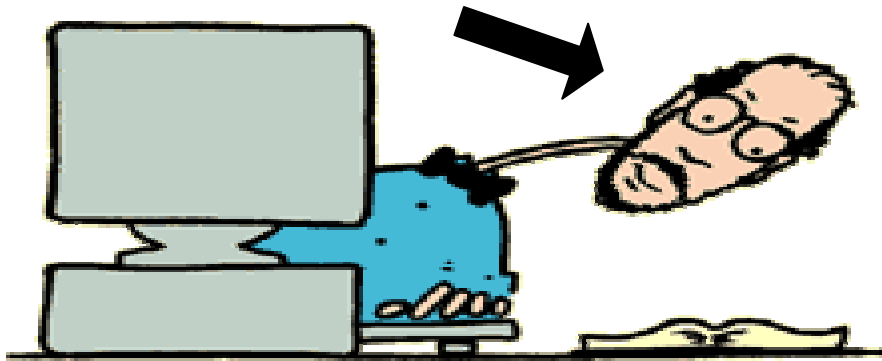


Mantener el documento en el mismo plano visual que el monitor

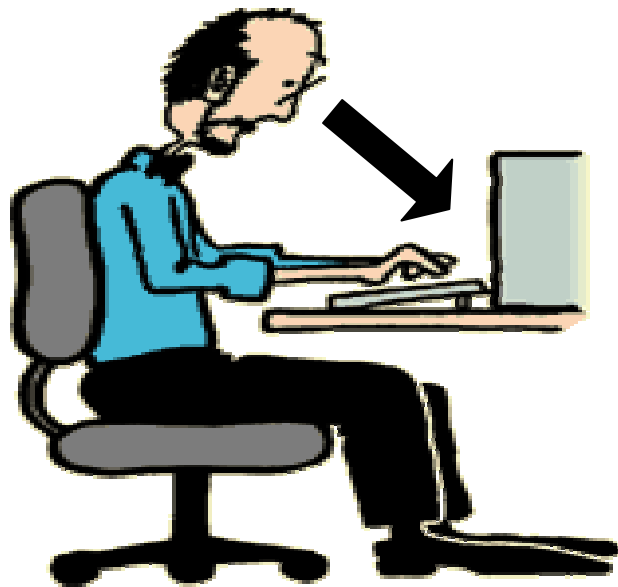
Mantener el mouse, el teclado y otros accesorios en un mismo plano

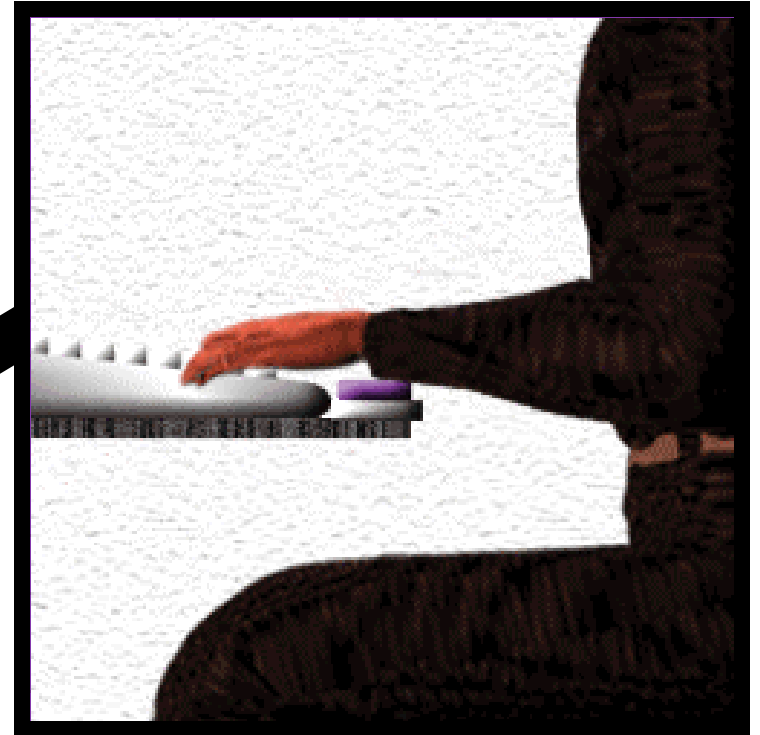
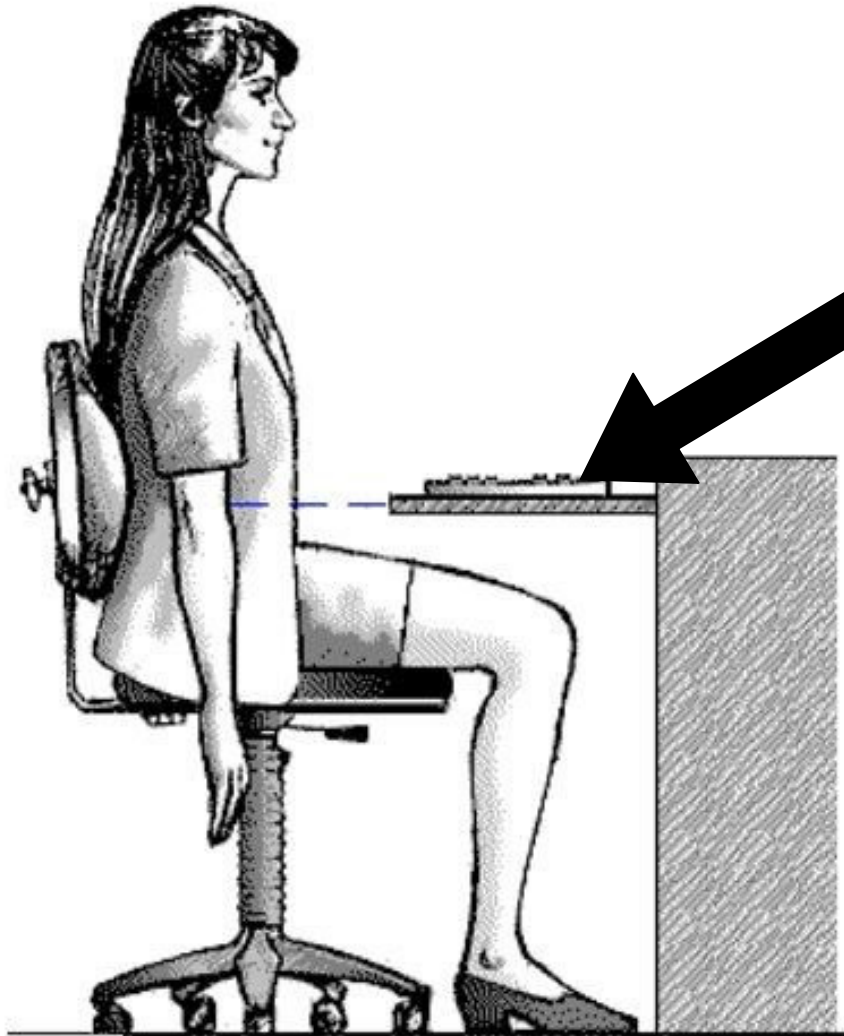
Es opcional utilizar un apoya brazos, lo más importante es mantener en posición neutra y relajada muñeca y puño





NO!





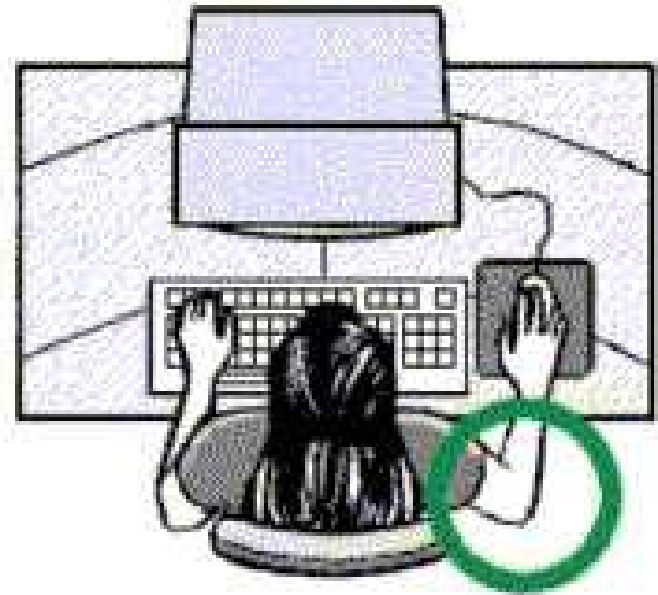
Ok!



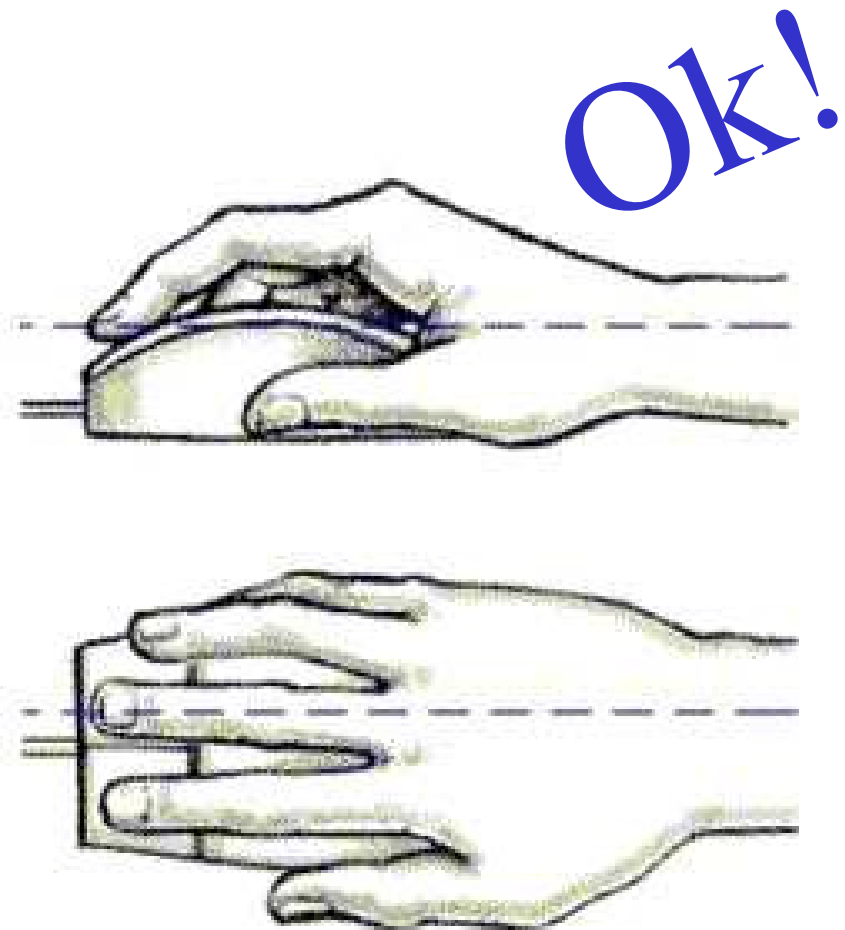
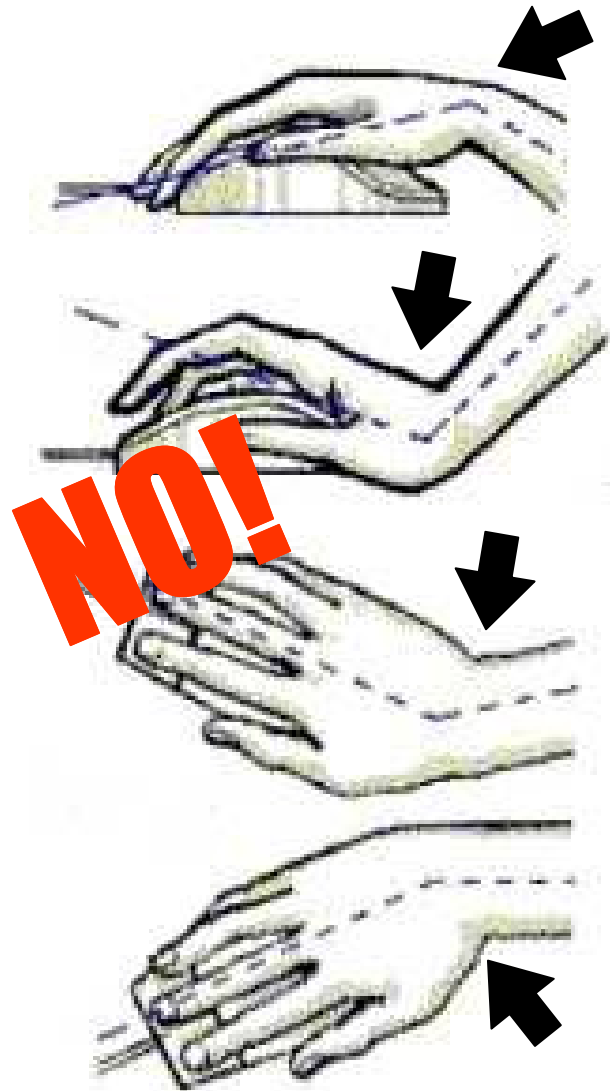
OK!

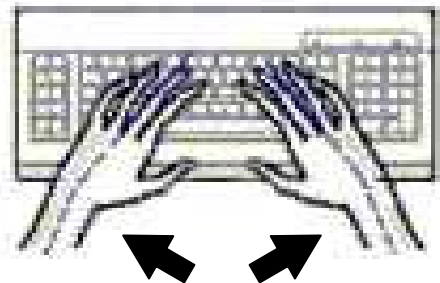
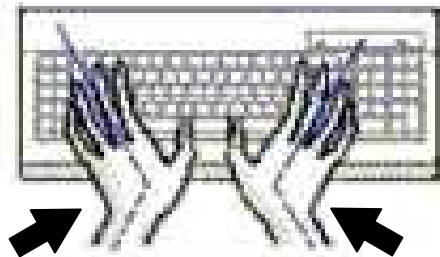


NO!

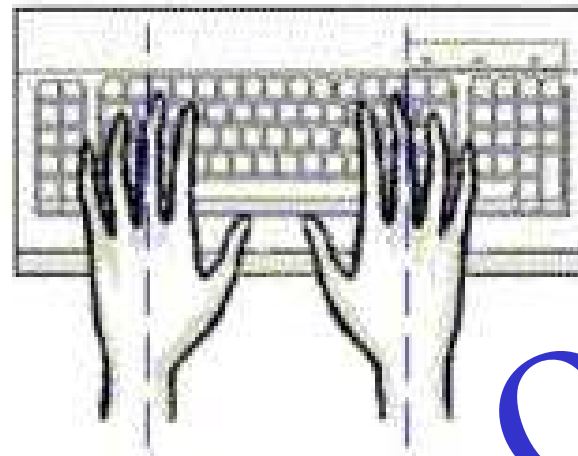


OK!





NO!

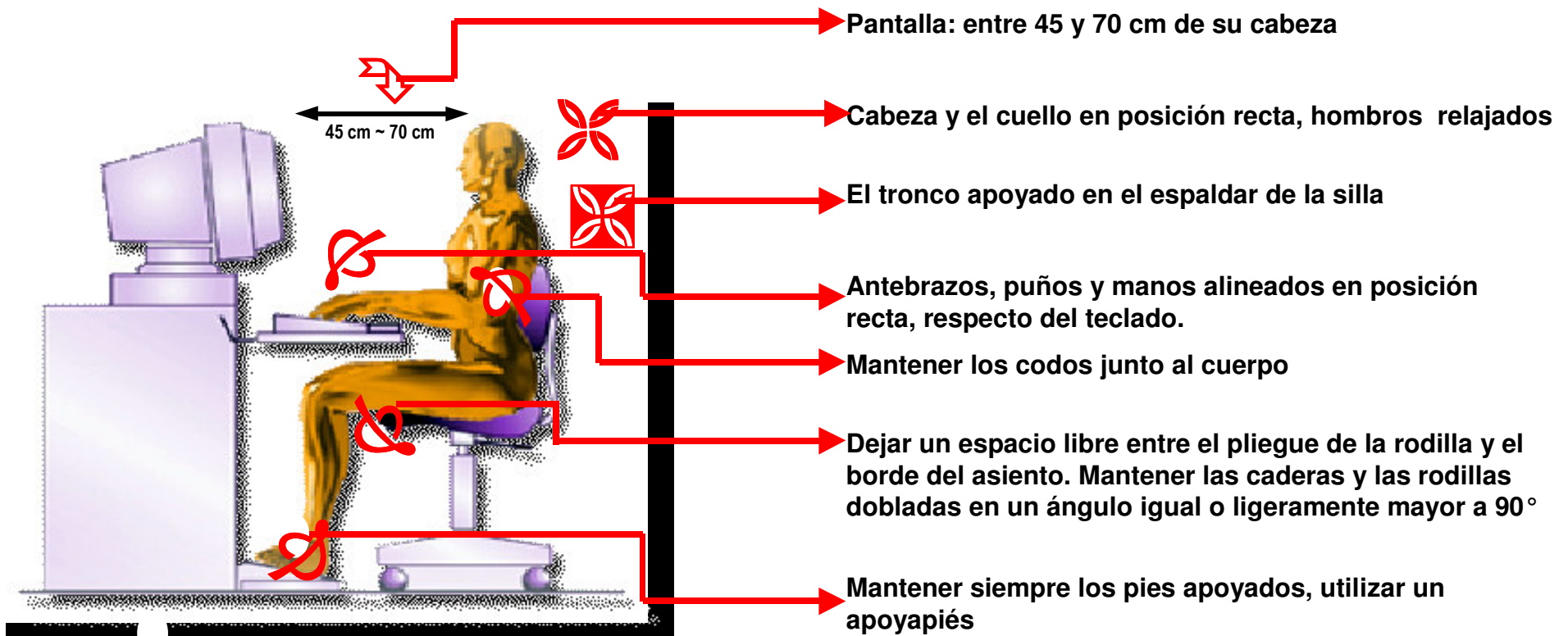


OK!



RESUMEN:

Una Postura Correcta, es:



**Recuerde y practique estas
recomendaciones todos los días**

¡Es en bien de Su Salud!