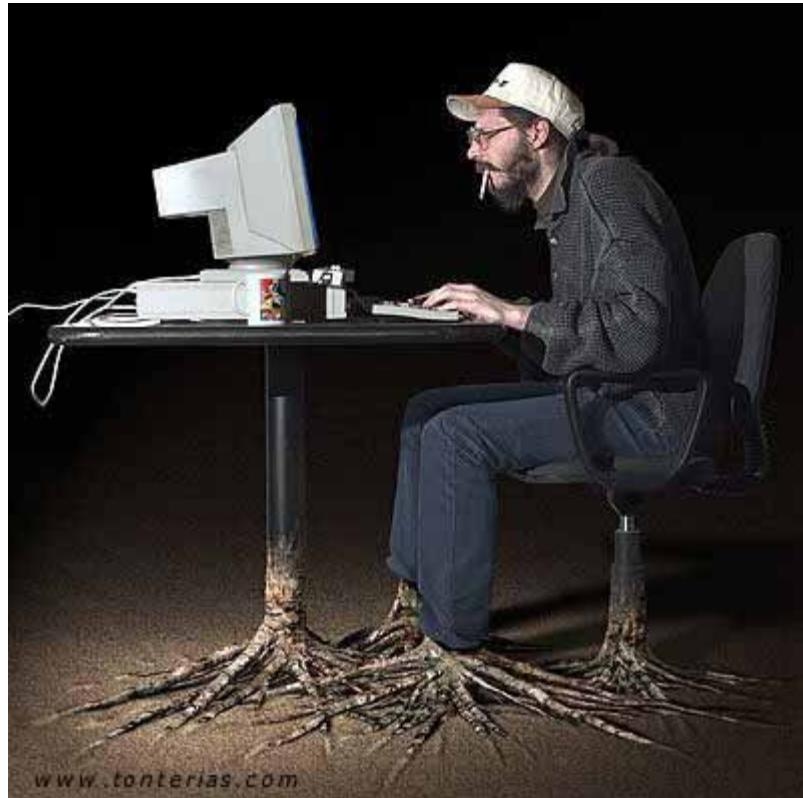


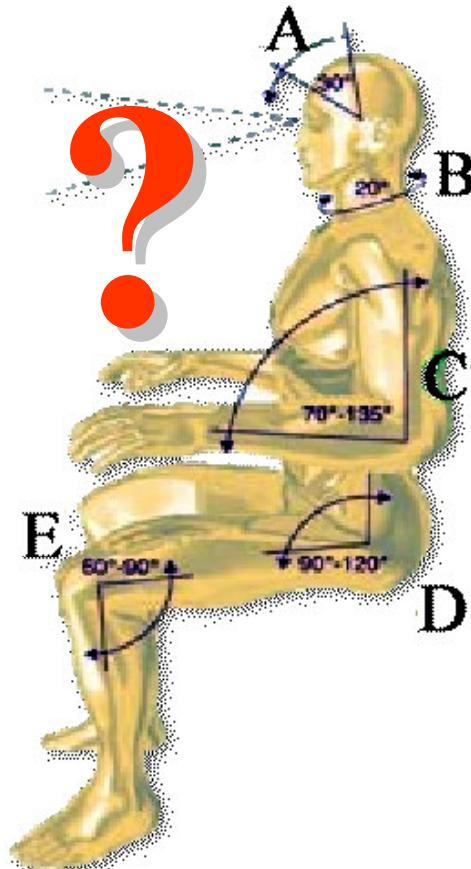
¿Cuántas horas  
pasamos trabajando  
frente a la  
Computadora?

¿Qué riesgo  
entraña para  
nuestra salud?



# Vigile su Postura y Cuide su Salud

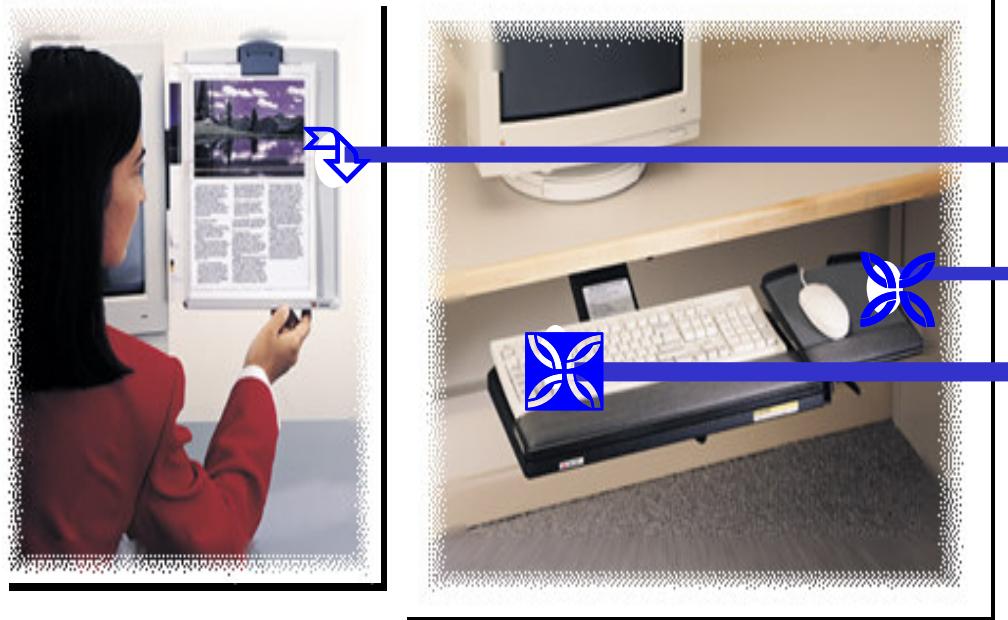
Para evitar consecuencias a su salud, el secreto es mantener una postura correcta frente a la computadora



# **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**

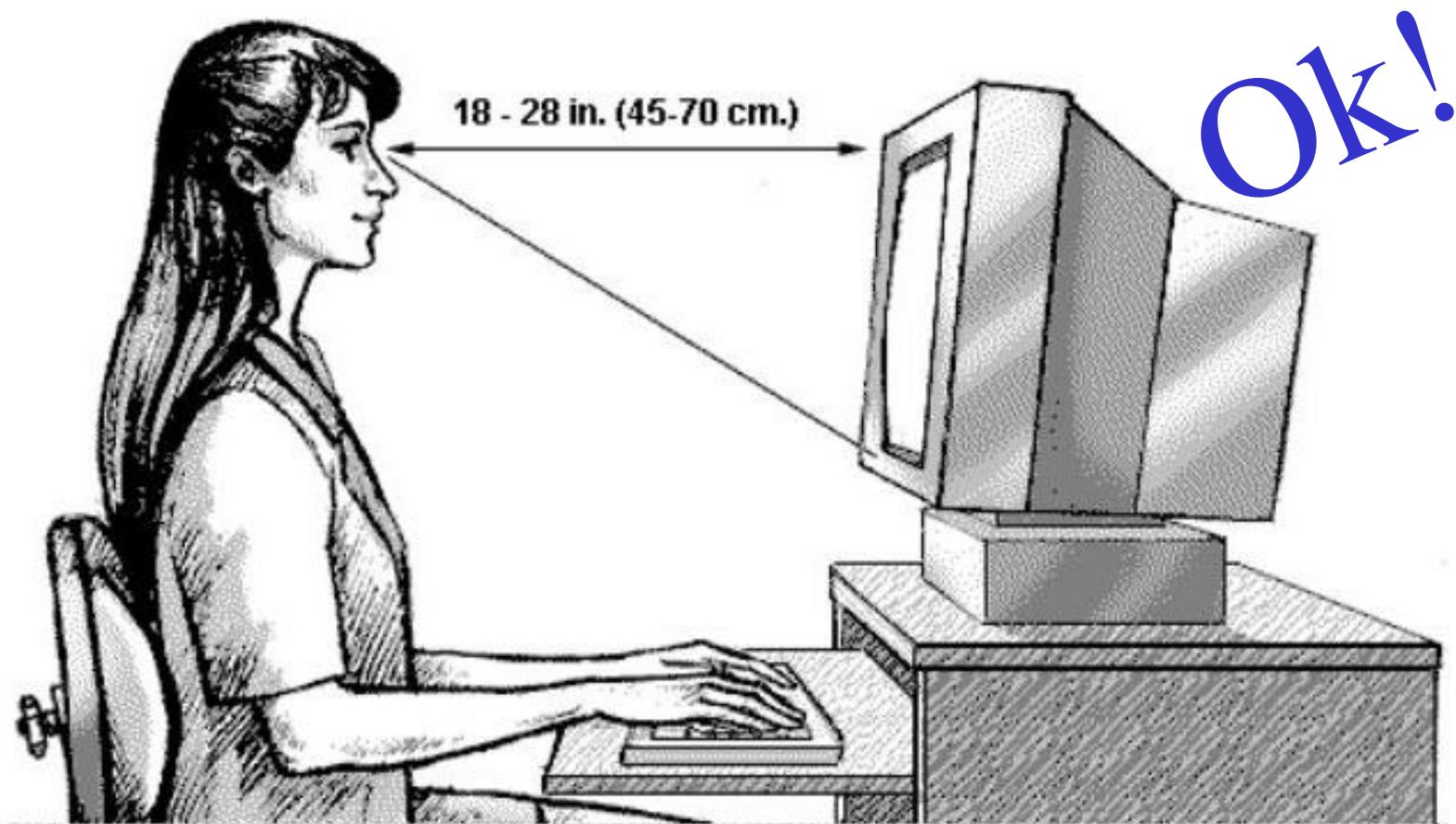
# Teclado + mouse + documentos

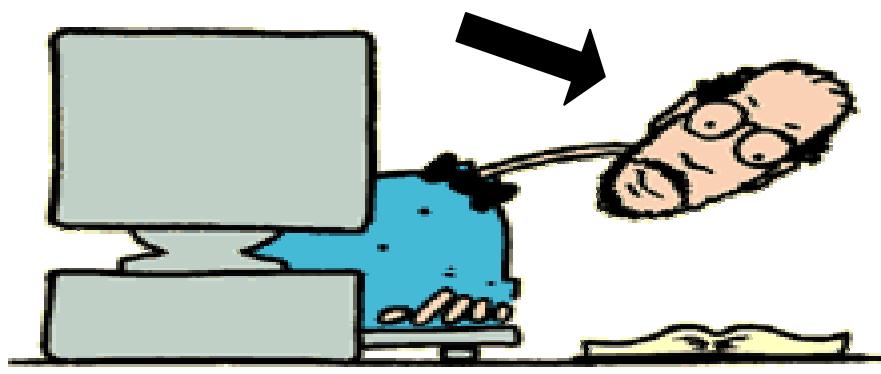


Mantener el documento en el mismo plano visual que el monitor

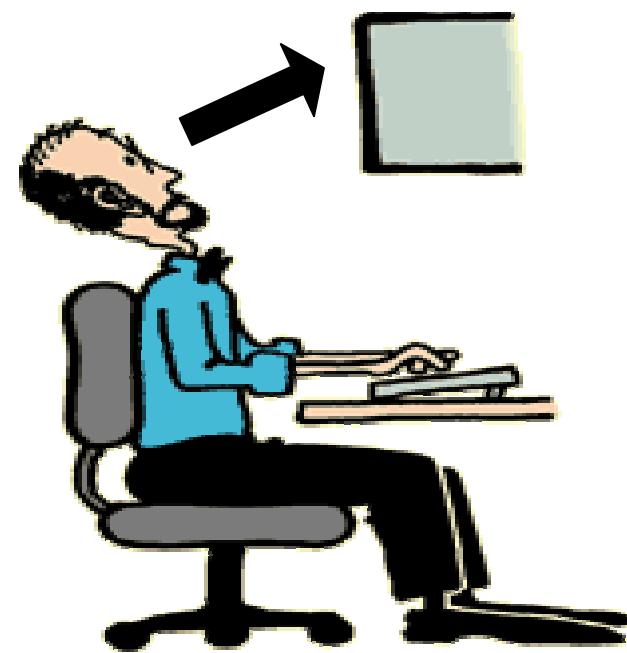
Mantener el mouse, el teclado y otros accesorios en un mismo plano

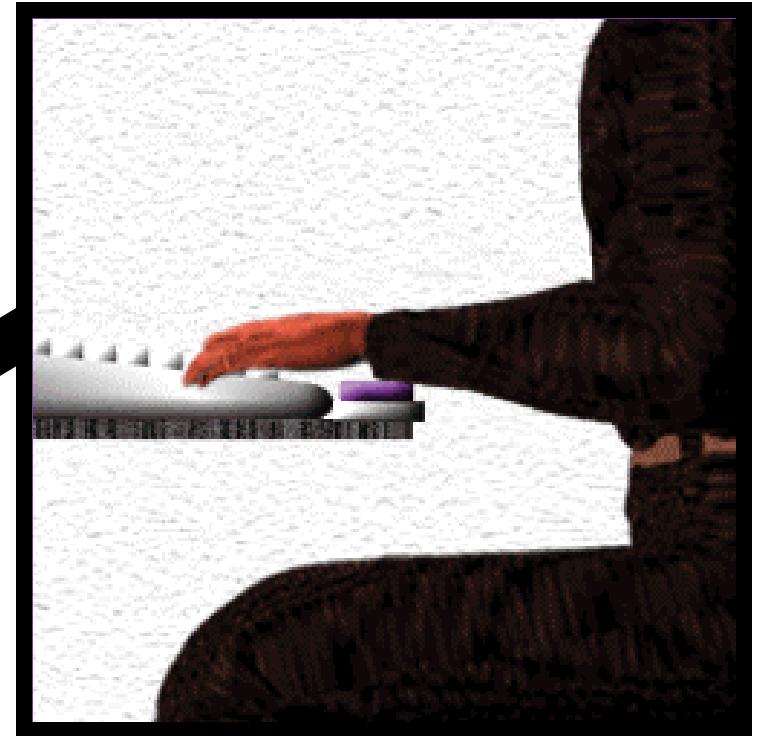
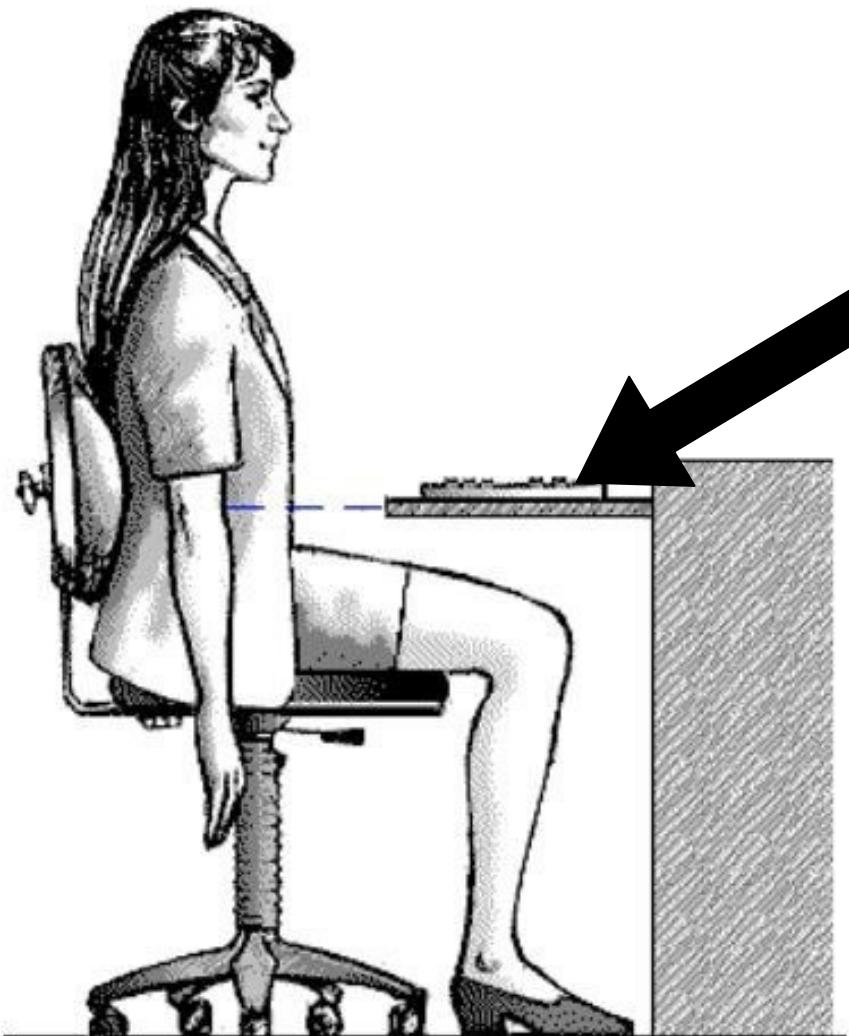
Es opcional utilizar un apoya brazos, lo más importante es mantener en posición neutra y relajada muñeca y puño





**NO!**





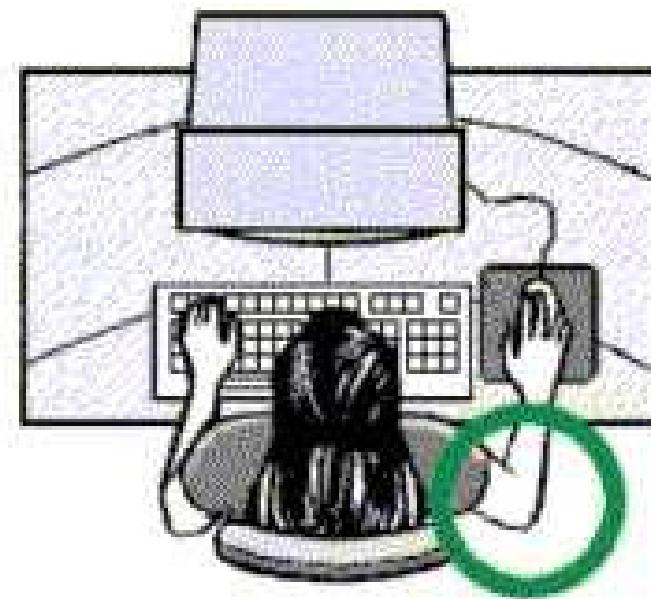
Ok!



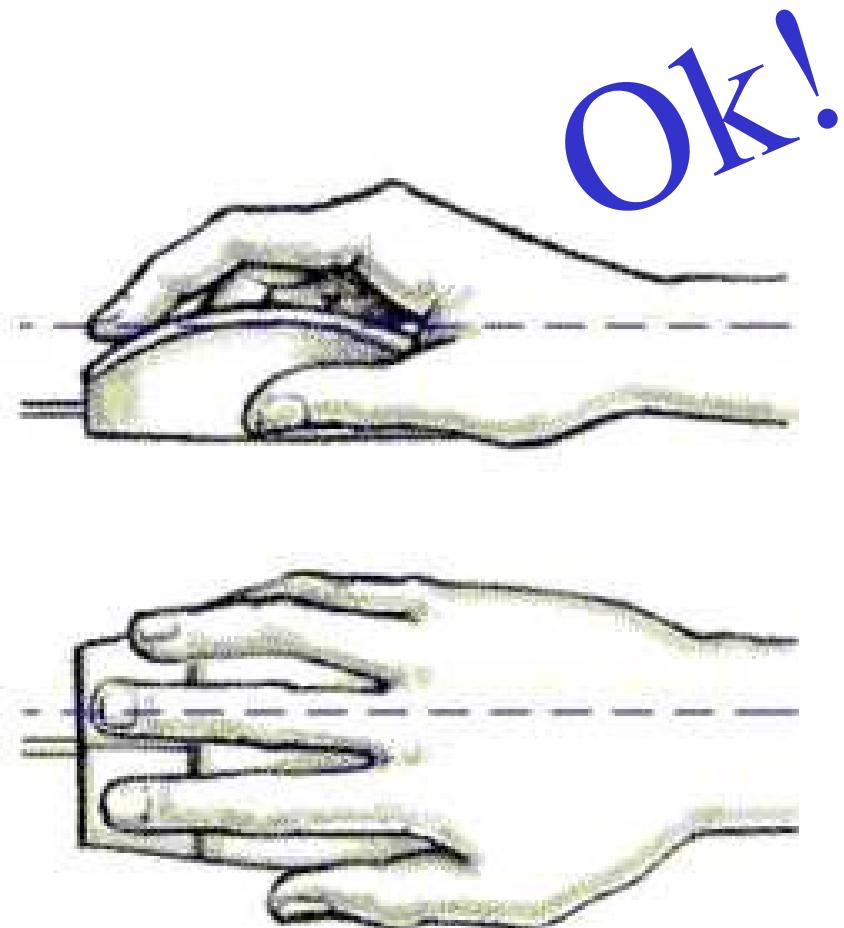
Ok!

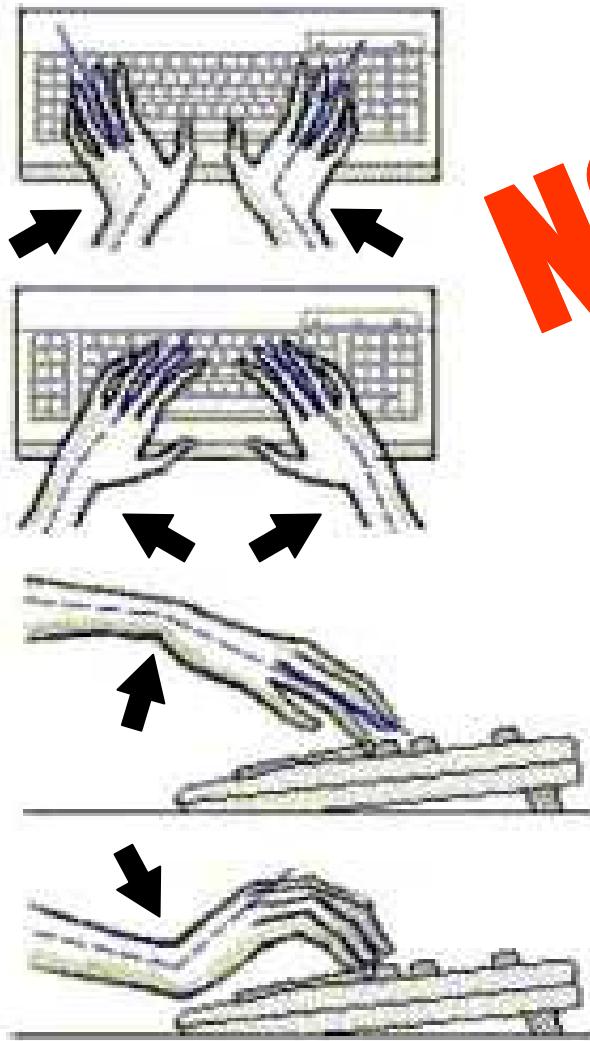


**NO!**



**Ok!**



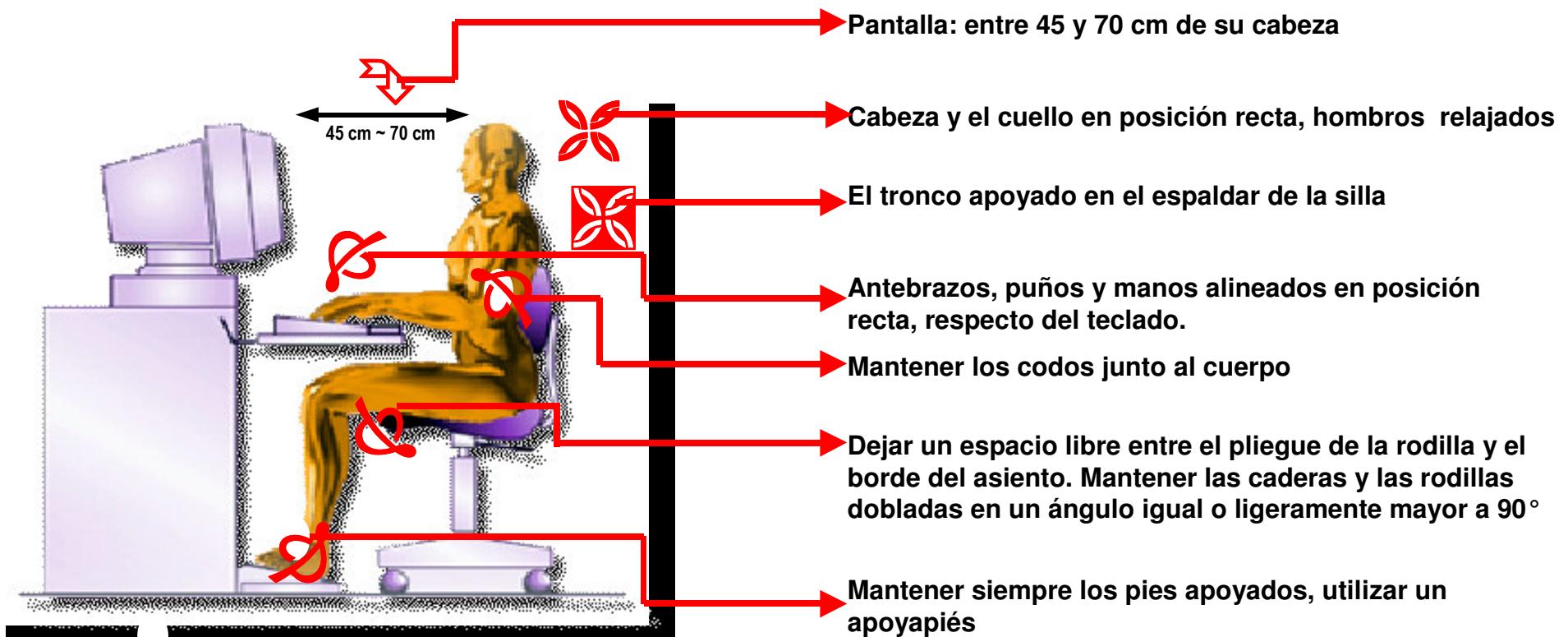


**NO!**



# RESUMEN:

## Una Postura Correcta, es:



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

**¡Es en bien de Su Salud!**