

Mala postura frente al escritorio

Una mala posición puede producir dolor en el cuello, muñecas, espalda e incluso molestia en los ojos.

¿Qué no hacer?

Postura encorvada de la columna vertebral



Consecuencias:

Dolores musculares y problemas de la columna

Posición de la muñeca



Síndrome del túnel carpiano

Exceder el tiempo frente a la pantalla del computador



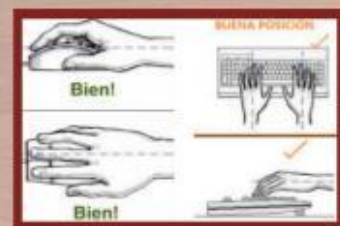
Visión borrosa, dolor de la visión, fatiga visual, entre otros.

Recomendaciones.

La columna, cabeza y cuello deberán estar rectos, los brazos deben estar a unos 90° y los pies rectos (no cruzados.)



Ubicar correctamente las manos en el mouse y teclado para evitar las tensiones en la muñeca. (posición neutral)



Disminuir la intensidad de la luz de la pantalla y colocar el monitor a la altura de los ojos.



powered by