



Postura correcta en el trabajo

Pasar muchas horas frente a la computadora puede provocar dolor muscular, tensión y molestias si tu espacio de trabajo no está bien ajustado.

Una buena postura puede ayudarte a prevenir lesiones y sentirte más cómodo durante tu jornada.

Recomendaciones básicas de ergonomía:

- **Monitor:** La pantalla debe quedar a la altura de los ojos o ligeramente por debajo, a una distancia aproximada de 50 a 100 cm.
- **Brazos y muñecas:** Mantén los hombros relajados y los codos cerca del cuerpo. Procura que las muñecas permanezcan lo más rectas posible.
- **Silla y espalda:** Utiliza una silla con soporte lumbar que ayude a mantener la curvatura natural de la espalda.

- **Piernas y pies:** Los muslos deben quedar paralelos al piso y los pies apoyados completamente. Si es necesario, utiliza un reposapiés.

No olvides moverte

Levántate y haz pausas breves cada 20 o 30 minutos. Caminar, estirarte o subir escaleras puede ayudarte a reducir la tensión y mejorar tu energía.

Pequeños ajustes en tu postura y movimiento diario pueden hacer una gran diferencia en tu bienestar físico durante el trabajo.