

1 FATIGA VISUAL

Evita los reflejos en la pantalla y los deslumbramientos. Mantén la pantalla a una distancia mínima de 40 cm.

2 DOLOR CERVICAL

Coloca el ordenador frente a ti. Regula la altura de la pantalla, situando la parte superior a nivel de los ojos.

3 DOLOR DORSOLUMBAR

Asegúrate de apoyar la espalda en el respaldo. Utiliza una silla con altura ajustable y con una superficie acolchada.



4 DOLOR EN HOMBROS Y BRAZOS

Sitúa los diferentes elementos de trabajo dentro de tu zona de alcance. Mantén una postura relajada de los hombros.

5 DOLOR EN MUÑECAS

Trabaja descansando los antebrazos sobre la mesa y con las muñecas en posición recta.

6 FATIGA DE PIERNAS

Deja espacio libre debajo de la mesa. Si no puedes descansar los pies en el suelo, utiliza un reposapiés. Varía la postura y levántate de vez en cuando.

¡EN FORMA FRENTE AL ORDENADOR!