



Sentarse correctamente no le va a hacer mal

Evalúe la ergonomía de su sitio de trabajo y evite lesiones

MONITOR

La parte superior de la pantalla debe ubicarse justo por debajo de la línea de la visión.

TECLADO Y MOUSE

Los teclados deben ajustarse para mantener una posición neutral. Su mouse debe estar cerca.



SOPORTE PARA DOCUMENTOS

Se lo recomendamos si usted cambia la vista de la pantalla al papel frecuentemente.

AURICULARES

Considere utilizar alguno de estos elementos si habla por teléfono durante dos o más horas al día.

SILLA

Asegúrese de que el respaldo de la silla tenga soporte para la parte lumbar. Los apoyabrazos deben mantener los codos cerca del cuerpo y los pies deben apoyarse en forma plana sobre el piso.

members
get more

