

## TIPS de Ergonomía



Sigue estos consejos para mantener buenas prácticas de salud en el trabajo. Así evitarás dolores:

**1 Cabeza y cuello.** Mantenlos en posición recta. Relaja los hombros.

**2 Espalda.** Mantenla a 90 grados o un poco más y siempre apoyada sobre el espaldar de la silla.

**3 Piernas.** Deja un espacio entre el borde del asiento y las piernas.

**4 Pies.** Deben estar pegados al suelo.

**5 Pantalla clara.** Ubica la mesa y la pantalla de modo que evites deslumbramientos o reflejos sobre la pantalla.

**6 Monitor.** Procura tener el borde superior del monitor al nivel de los ojos, nunca por encima.

**7 Muñeca recta.** Tenla recta y mueve el antebrazo, muñeca y mano juntos o en bloque.

**8 Espacio.** Ten suficiente espacio para que coloques todos los documentos que necesites.

**9 Espacio debajo.** Mantén suficiente espacio debajo de la mesa para permitir el movimiento de tus piernas.

**Me siento mal,  
¡Pues siéntate bien!**

### SOBRE EL USO DEL RATÓN O MOUSE.

Ubica la silla de forma que al utilizar el ratón, el brazo no quede extendido. Apoya el brazo en la mesa y sujeta suavemente el ratón.

### SOBRE EL USO DEL TECLADO.

Ajusta el teclado de modo que se obtenga una posición cómoda al teclear tratando de mantener la mano, muñeca y brazo en línea recta.