

Office Safety – Picture This – Spanish



Salud laboral. Tu postura en la oficina.

Cabeza

Mantén la cabeza hacia atrás, la barbilla hacia adentro, y los hombros alineados y relajados.

Codos

Manténlos en ángulo recto y pegados al cuerpo.

Espalda

Debe permanecer recta y pegada al respaldo del asiento. Usa una silla ajustable con soporte lumbar.

Ojos

Nivelados a 1/3 de la parte superior del monitor. Separados de 45 a 60 cm de la pantalla.

Mouse y teclado

El mouse y el teclado deben estar a la misma altura de los codos, con las muñecas dobladas ligeramente. Teclea con suavidad.

Rodillas

Manténlas al mismo nivel de tus caderas.

Pies

Apoyados firmemente en el suelo o en un reposapiés.



Postura incorrecta

- No utilices respaldos inclinados.
- Evita escritorios o mesas que no permitan introducir las piernas debajo.
- Debes tener espacio suficiente sobre el escritorio para colocar documentos y no leerlos sobre las piernas.
- No inclines tu pantalla hacia abajo, trata de mantenerla perpendicular a tu cuerpo.



Fuente: <https://programas-de-salud.webnode.es>