

Ergonomía trabajando desde casa



Elige una silla adecuada a la mesa que uses que te permita mantener:

- ✓ Espalda bien apoyada
- ✓ Brazos cerca del cuerpo
- ✓ Hombros relajados

- ✓ Usa cojines en la espalda y el asiento si lo necesitas
- ✓ Las muñecas siempre alineadas con los antebrazos

Si usas el portátil de manera frecuente:

- ✓ Utiliza un teclado y ratón externos
- ✓ Elévalo, la pantalla debe quedar a la altura de tus ojos



Si lo usas ocasionalmente:

- ✓ Mantén la espalda recta o un poco inclinada



Coloca la pantalla perpendicular a la ventana o utiliza cortinas para evitar deslumbramientos

Levántate y estira

