



# POSICIONES CORRECTAS

## PARA TRABAJAR ANTE LA COMPUTADORA

*Permanecer muchas horas sentado frente a la computadora requiere considerar algunas recomendaciones para desarrollar la tarea en forma relajada, evitando posiciones y elementos que sobrecarguen innecesariamente la columna.*

# LA POSTURA IDEAL ★

Es aquella que no altera las curvas normales de la columna. El objetivo es repartir el peso corporal de forma equilibrada.

## ¿CÓMO HACER?

Conservar un ángulo de 90° entre brazo, antebrazo y rodillas



Mantener la cabeza erguida alineada con la espalda, en posición de equilibrio, sin inclinar hacia ningún lado

La pelvis debe estar en posición neutral

Las extremidades inferiores deben estar alineadas con columna y cabeza

## IMPORTANTE

*Después de cada hora de trabajo disponer de cinco minutos para relajar columna, brazos y piernas. ¡No es perder el tiempo, es facilitar la tarea habitual!*

# RECOMENDACIONES ★

## 1 DISTANCIA

- Mesa y silla acordes a la estatura de la persona
- Teclado alineado con el extremo de la mesa
- Cuerpo recto y no muy distante del equipo
- Dedos curvos sobre las teclas guías

## 2 MANOS Y MUÑECAS

- Manos: levantadas y paralelas al teclado
- Muñecas: bajas, no pegadas al teclado y alineadas con las manos
- Colocar un apoyo debajo de la muñeca para que no quede inclinada

## 4 BRAZOS Y CODOS

- Nivelados y ligeramente separados del cuerpo

## 5 PIES

- Utilizar un apoyo para elevarlos un poco

## 3 ESPALDA

- Recta y apoyada sobre el respaldo de la silla
- En la silla ideal el respaldo sostiene la columna hasta la altura de los hombros

## 6 VISTA

- Horizontal y alineada con la pantalla