

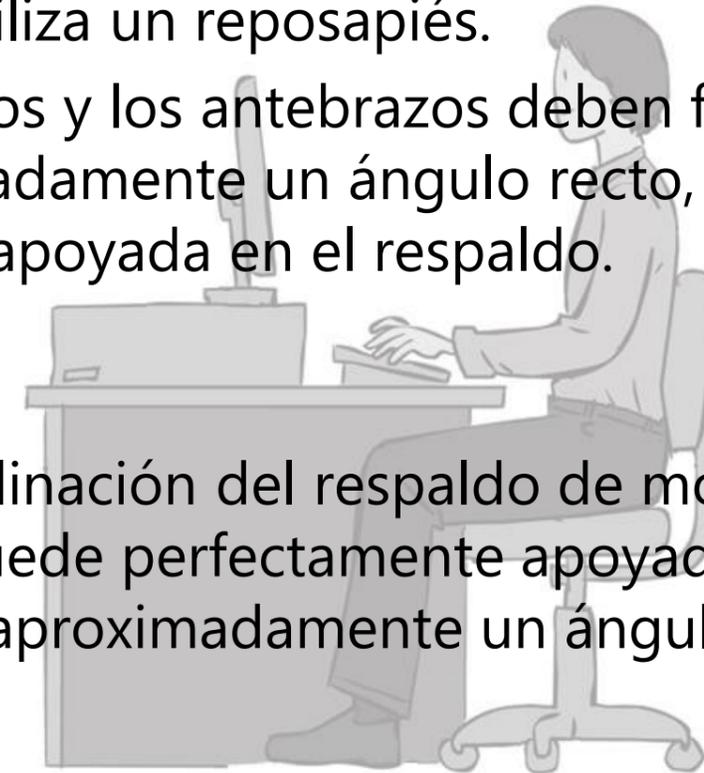


Protege tu salud

## Cuando trabajes con el ordenador

### 1. Ajusta la altura del asiento de forma que:

- Con los pies apoyados en el suelo, los muslos se encuentren en posición horizontal.
- Si tienes dificultad para apoyar los pies en el suelo, utiliza un reposapiés.
- Los brazos y los antebrazos deben formar aproximadamente un ángulo recto, con la espalda apoyada en el respaldo.



### 2. Regula la inclinación del respaldo de modo que la zona lumbar quede perfectamente apoyada y la espalda forme aproximadamente un ángulo recto con las piernas.

### 3. Sitúa la pantalla frente a ti, a unos 50 cm. distancia y a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de los ojos.

### 4. Coloca el teclado a 10 centímetros del borde de la mesa, como mínimo, y trabaja con las muñecas rectas.

Borde superior del monitor al nivel de los ojos o algo por debajo.

Dispositivos de entrada próximos al teclado.

Piernas y muslos a 90º o un poco más.

Pies pegados al suelo o sobre un reposapiés.

Holgura entre el borde del asiento y las rodillas.

Cabeza y cuello en posición recta.  
Hombros relajados.

Antebrazos y brazos a 90º o un poco más.

Codos pegados al cuerpo.

Antebrazos, muñecas y manos en línea recta.

Muslos y espalda a 90º o algo más.