



Sigue éstas acciones para cuidar de tu salud durante el uso de computadoras de escritorio, portátiles, tablets o celulares.



Al estar sentado frente a la computadora:



Mantén la cabeza en alto



Relaja tus hombros



Recarga tu espalda en el respaldo de la silla



Vigila que la flexión de tu brazo sea de 90°



Apoya ambos pies en el piso



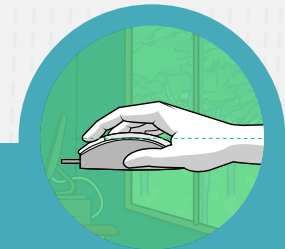
Ajusta el monitor de la computadora a la altura de tu vista conservando un brazo de distancia



Evita trabajar con un alto brillo en el monitor y usa lentes especiales para cuidar tu vista



Si decides trabajar desde casa, evita hacerlo en cama ya que por la mala posición, tu espalda puede sufrir daños



Al usar el ratón, alinea tu mano con el antebrazo y haz los movimientos manteniendo esa postura