

Cuidá tu postura frente a la pc

Una posición correcta frente a la computadora puede determinar el estado de la salud del cuerpo en general, y prevenir que aparezcan problemas o lesiones en el cuello, los hombros, las piernas o, en el peor de los casos, en la columna.

Consejos generales que pueden ayudarte a cuidar tu higiene postural:



Mejorá también la postura de tus manos en el teclado

