

Cuidá tu postura frente a la PC



Colocá el monitor de modo que el borde superior del mismo se encuentre por debajo de la línea de tus ojos o a la misma altura.



Tené el mouse o los dispositivos de entrada cerca del teclado.

Mantené los hombros relajados; el cuello y la cabeza en posición recta.

Mantené las piernas y muslos en un ángulo de 90° como mínimo.

Mantené las muñecas, antebrazos y codos en línea recta.

Tus pies pueden estar sobre un reposapiés o directamente sobre el piso.

La espalda y el muslo deben estar a 90° o un poco más.

Regulá la altura de tu asiento.

Mejorá también la postura de tus manos en el teclado.

