

¡CUIDA TU *postura* Y ESTIRA!

Consejos para evitar sobrecargas físicas y lesiones por el teletrabajo

● Te presentamos una guía sencilla para los días que trabajarás desde casa ●

¡Siéntate bien!, cuida tu espalda y cuello. Elige una silla con **tres puntos de apoyo:** patas, asiento y respaldo.

¡Muévete!

Toma un descanso cada dos horas. Practica pausas activas por mínimo 5 minutos. Realiza ejercicios de estiramiento.

Selecciona un buen lugar de tu casa para trabajar: cerrado, con condiciones de luz suficiente y sin ruidos. Un espacio **que estimule tu concentración.**

Acondiciona un escritorio, ni la cama ni el sofá son para trabajar. Asegúrate que el lugar que elijas te **permita cumplir con lo siguiente:**

Sentarte con la espalda recta y siempre de **frente a la pantalla.**

La pantalla a la altura de la mirada, si necesitas ajustarla puedes hacerlo **usando libros apilados.**

Muslos en posición horizontal, piernas **verticales o ligeramente extendidas** y **pies sobre el suelo.**

El teclado a una distancia de entre 10 y 20 cm del borde de la mesa, de manera que puedas mantener las **muñecas rectas** y los **antebrazos apoyados.**

