Empresa & Artes Liberales

CÁPSULA de CONOCIMIENTO

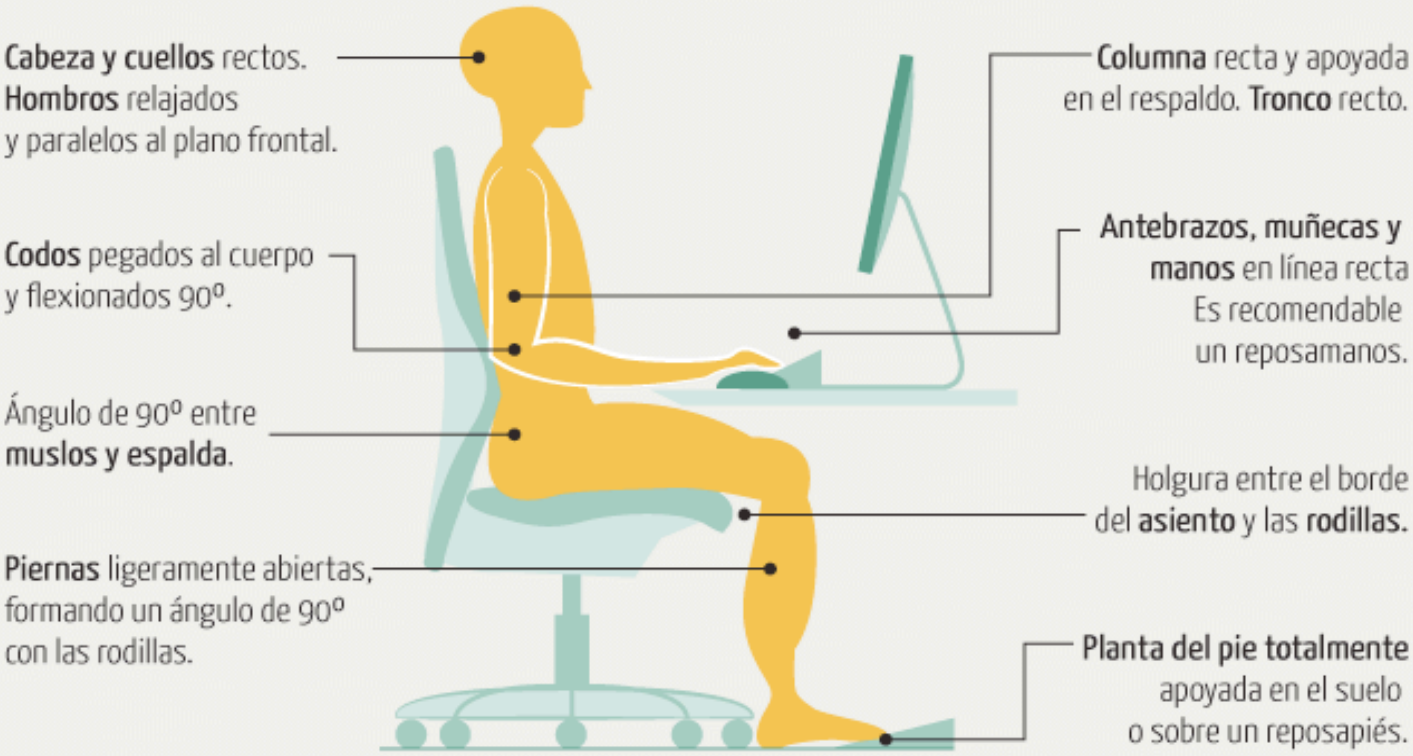
ESCUELA DE EMPRESAS

Hoy en día la mayoría de personas tenemos un estilo de vida que nos obliga a pasar más tiempo sentados, pero nuestro cuerpo no está hecho para ser sedentario.

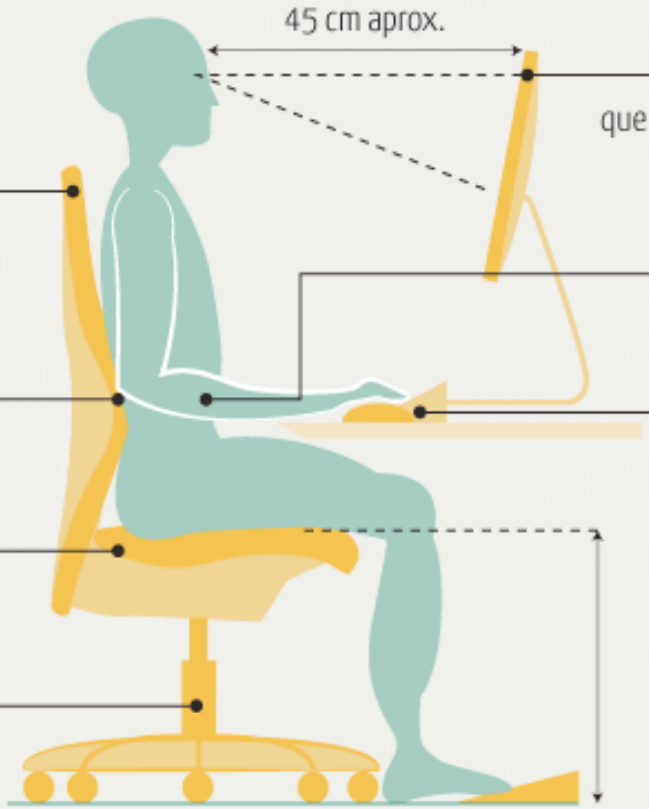
¿TE SIENTAS BIEN FRENTE AL ORDENADOR?

¿Estás muchas horas frente al ordenador? Una mala postura puede ocasionar dolores de espalda o problemas más graves como la ciática o el lumbago. A continuación te ofrecemos algunos consejos para evitar esas malas posturas que pueden perjudicar tu salud.

CÓMO SENTARSE



CÓMO COLOCAR EL MOBILIARIO Y EL EQUIPO INFORMÁTICO



Pantalla a la misma altura que los ojos, o ligeramente inferior. No debe estar ladeada.

Respaldo no muy alto, flexible, de altura variable y con una ligera curvatura.

Antebrazos apoyados en la mesa.

Asiento sin brazos. Si los tiene, no deben chocar contra la mesa.

Ratón u objetos de utilización frecuente próximos al **teclado**, en un radio de 75 cm. No sostener el **teléfono** entre la oreja y el hombro.

Altura de la **silla** ajustable. Alineada a la rodilla cuando se está de pie.

Asiento giratorio y estable. Al menos 5 soportes con ruedas.

ALGUNOS CONSEJOS

Es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos

Evita giros parciales. Gira todo el cuerpo a la vez

Es preferible trabajar con luz natural. Evita reflejos

Y SOBRE TODO...

Refuerza tu espalda con ejercicios y tablas de abdominales, te ayudarán a tener una buena postura y trabajar de forma cómoda

HAZ CLICK

y conoce por qué estar sentado mucho tiempo puede ser perjudicial para tu salud

amplía tu mente, refuerza tu criterio, incrementa tu creatividad

Empresa & Artes Liberales

Fuente:
http://prevencionar.com.co/2015/05/11/sentarse-bien-frente-al-ordenador/
https://www.youtube.com/watch?v=wUEI8KrMz14