



Postura correcta

COMPUTADORA

Una mala postura puede traer consigo:
dolores de espalda o problemas como la ciática



Ligeramente
abiertas, formando
un ángulo de 90°
con las rodillas

Planta del pie
totalmente
apoyada en el
suelo

Ángulo de 90°
entre ellos

Rectos y
relajados

Pantalla a la
misma altura

Pegados al
cuerpo y
flexionados 90°

