



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°

