

Postura correcta al estar sentada/o frente tu computadora: coloca si o no según corresponda.

- Dejar los codos separados sobre el escritorio
- Mantener un pie apoyado en el suelo
- Elevar los hombros y aproximar la cabeza la pantalla
- Mantenerse sentado y cruzando las piernas.
- Llevar los hombros hacia atrás y espalda lo más derecha posible.
- realizar caminatas breves como pausa activa, para luego volver a trabajar frente a tu computadora.
- Mantener ambos pies apoyados en el suelo.
- Arquear la espalda hacia atrás en posición sentado.
- juntar los brazos al cuerpo y apoyar los codos en semiflexión sobre el escritorio.
- Apoyar los glúteos sobre los isquiones y cadera levemente en retroversión.
- Mantener una constante y leve contracción abdominal.
- se requiere una buena alimentación y ejercicio frecuente para lograr un adecuado descanso y postura correcta.
- se requiere la exposición a la luz solar al menos una o dos horas al día.