

La posición correcta frente a la computadora

Cuando utilizamos una computadora, nuestro cuerpo pasa mucho tiempo en una sola posición y esto puede provocar

cansancio. Para evitarlo, debemos tener en cuenta recomendaciones como las siguientes.

Coloca el monitor a la altura de tus ojos, de tal manera que lo veas de frente y al centro.



Siéntate a una distancia mínima de 50 cm de la computadora.

Apoya la espalda en el respaldo de la silla.

Coloca el teclado a la altura de tus codos.

Selecciona solo las posturas correctas

