

La Postura correcta frente a la computadora

INSTRUCCIONES: Selecciona solo las posturas correctas, dando clic en el círculo.

Si utiliza el ordenador en el trabajo, la escuela o el hogar, es importante que adapte el entorno, la iluminación, los muebles, la organización, la postura y el resto de condiciones y hábitos de acuerdo con sus características físicas para lograr la posición que le resulte más cómoda, con el fin de reducir al mínimo la fatiga y las molestias, y disminuir el riesgo de sufrir tensiones que incluso pueden provocar lesiones.



Posturas correctas ante el ordenador - Rioja Salud
<https://www.riojasalud.es>

