

POSTURA



DOBLE LOS CODOS

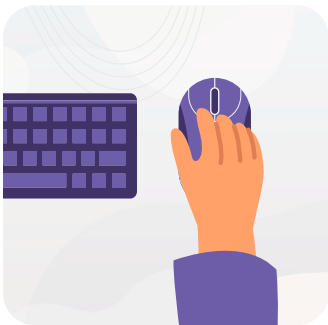
Mantenga los codos a aproximadamente 90° (o un poco más) cuando escriba o use un ratón.



PIES EN EL SUELO

Coloque los pies apoyados sobre el suelo con las rodillas, las caderas y los tobillos en ángulos de aproximadamente 90°.

PERIFÉRICOS



RATÓN

Colóquelo al alcance de la mano. Manténgalo lo suficientemente cerca del borde del teclado.



PANTALLA

Mantenga la pantalla a un brazo de distancia. La parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de los ojos.



AURICULARES

Baje el volumen de los auriculares y ajústelos para minimizar la tensión.



TECLADO

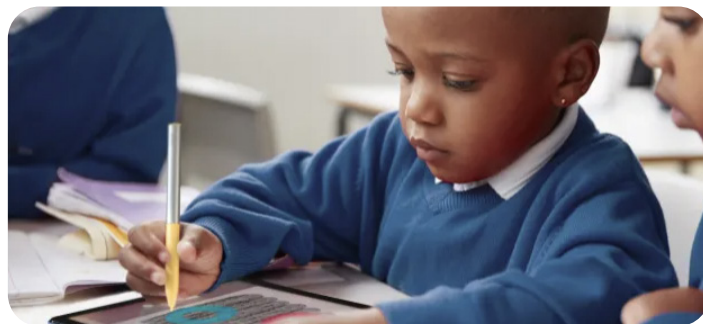
Alinee la barra espaciadora con el centro del tórax.

POSICIONAMIENTO



LECTURA Y VISUALIZACIÓN

Use un ángulo más inclinado o un soporte para portátil.



DIBUJO Y ESCRITURA

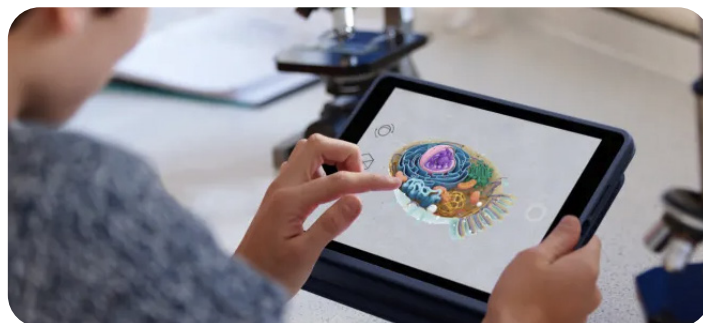
Coloque el dispositivo en un ángulo más bajo o en posición plana sobre el escritorio.

PAUSAS



ORDENADOR O PORTÁTIL

Haga una pausa de 5 a 10 minutos cada hora.



TABLET

Haga un breve descanso cada 15 minutos.

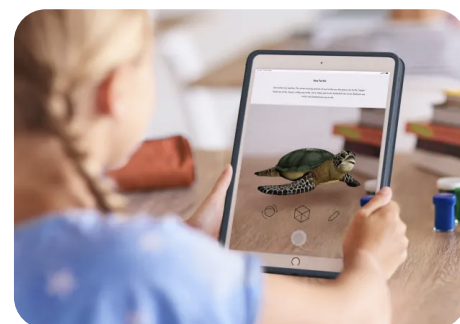
PREVENCIÓN



Evite cruzar las piernas.



Evite usar la **tablet sobre las rodillas**.



Evite sujetar la **tablet** con las manos.