

## LA POSTURA

En el presente Boletín, se presenta algunas **recomendaciones básicas** sobre la postura que debemos mantener en nuestras estaciones de trabajo a fin de conseguir un puesto de trabajo que nos proporcione bienestar y comodidad.

Mientras estas sentado en tu estación de trabajo, **tu espalda debe estar derecha o ligeramente inclinada hacia atrás y apoyada en el respaldo de la silla.**

**Los brazos deben estar relajados y sueltos**, los codos próximos a los dos lados de tu cuerpo y las manos más o menos paralelas al suelo.



Las **muñecas** deben estar lo más derechas posible mientras utilices el teclado y el Mouse. No debes hacer una curvatura mayor de 10° hacia arriba, hacia abajo o hacia los lados.

**Los muslos deben estar en posición horizontal o ligeramente inclinados hacia delante.** La parte inferior de la pierna debe tener un ángulo casi recto con respecto al muslo. Los pies deben descansar cómodamente en el suelo (sin inclinación). Si fuera necesario, un reposa pies para obtener mayor comodidad.

**La cabeza debe estar derecha o ligeramente inclinada hacia delante** (pero nunca superando un ángulo de 15°).

Procura no forzar la cabeza ni el tronco en un ángulo incómodo mientras estas trabajando. **Cambia de posición con frecuencia para evitar el cansancio.**