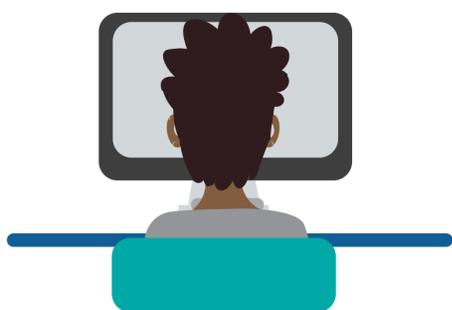


Ergonomía en casa

1



Ubícate
siempre frente a tu
computador.



Apoya tu espalda
sobre el espaldar
de la silla.

3

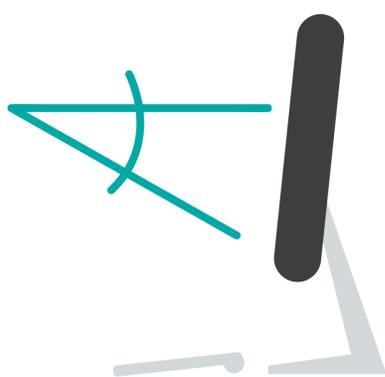


Apoya los pies
en el piso o usa
el reposapiés.

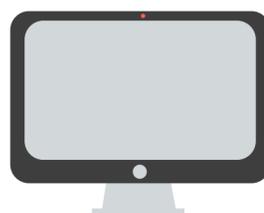


Apoya un tercio
del antebrazo cuando
estés digitando

5



Ajusta la pantalla
de tu equipo a la
altura de tu visual.



Organiza
y limpia tu
espacio de trabajo.

Más información: bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co
servicios.asistenciales@utadeo.edu.co