

# Ergonomía en casa

## Uso de portátil

1 Sitúa el portátil en la línea de visión para no flexionar el cuello.

2 Coloca libros u otros objetos para elevar la pantalla, si no dispones de elevador.

3 Utiliza teclado y mouse auxiliar para mejorar postura.



4 Si necesitas apoyar los pies y no dispones de uno, puedes utilizar una caja u otro elemento.

5 Utiliza teclado y mouse auxiliar para mejorar postura.

Aprovecha los recursos que tengas en casa para tu bienestar

Más información: [bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co](mailto:bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co)  
[servicios.asistenciales@utadeo.edu.co](mailto:servicios.asistenciales@utadeo.edu.co)