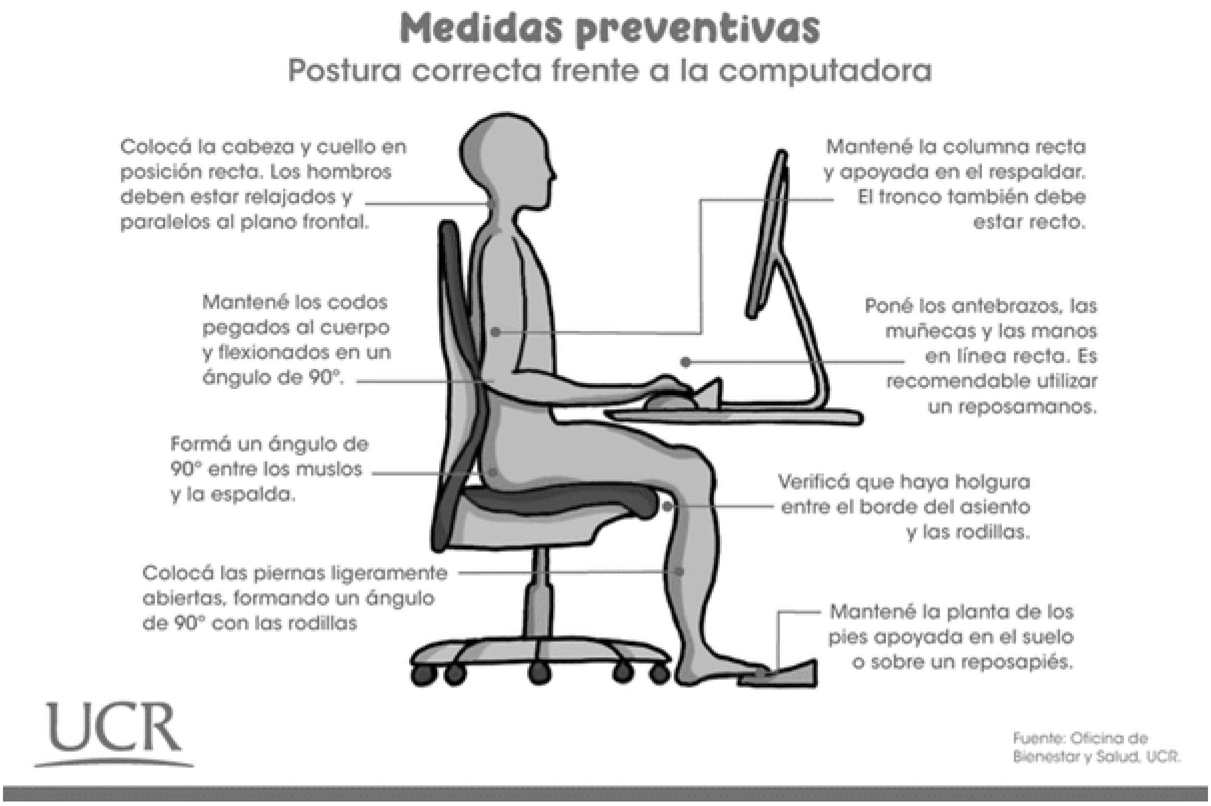
Dont Take Back Problems Sitting Down Infographic – Spanish



Medidas preventivas

Postura correcta frente a la computadora

Colocá la cabeza y cuello en posición recta. Los hombros deben estar relajados y paralelos al plano frontal.

Mantené los codos pegados al cuerpo y flexionados en un ángulo de 90°.

Formá un ángulo de 90° entre los muslos y la espalda.

Colocá las piernas ligeramente abiertas, formando un ángulo de 90° con las rodillas

Mantené la columna recta y apoyada en el respaldar. El tronco también debe estar recto.

Poné los antebrazos, las muñecas y las manos en línea recta. Es recomendable utilizar un reposamanos.

Verificá que haya holgura entre el borde del asiento y las rodillas.

Mantené la planta de los pies apoyada en el suelo o sobre un reposapiés.

UCR

Fuente: Oficina de Bienestar y Salud, UCR.

Fuente: https://www.ucr.ac.cr