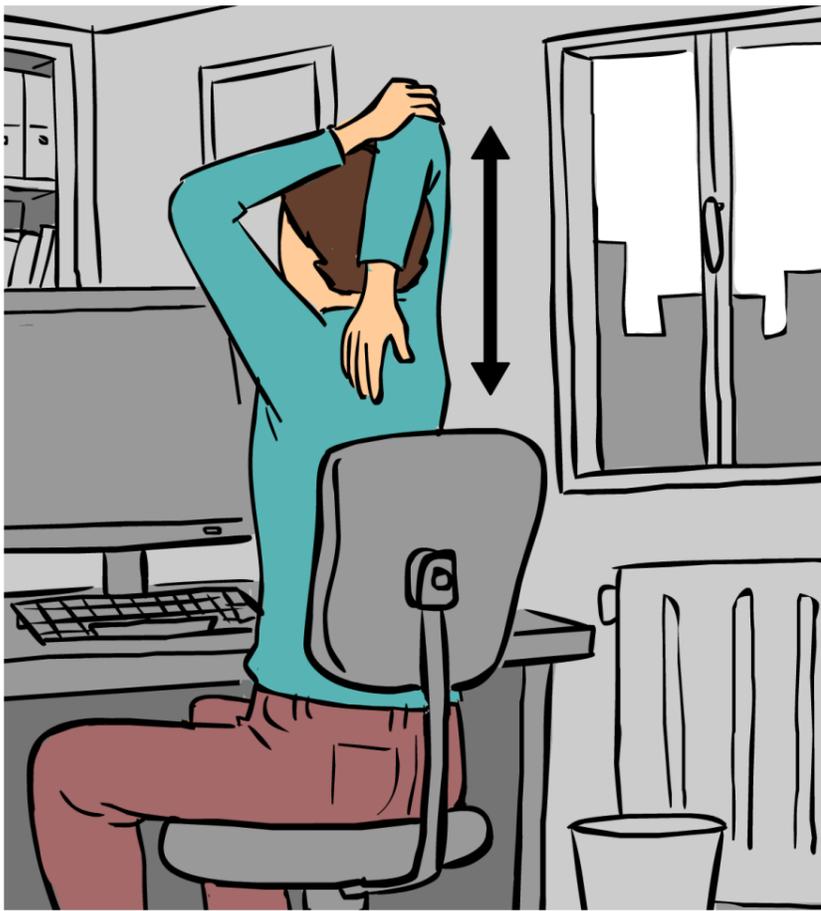
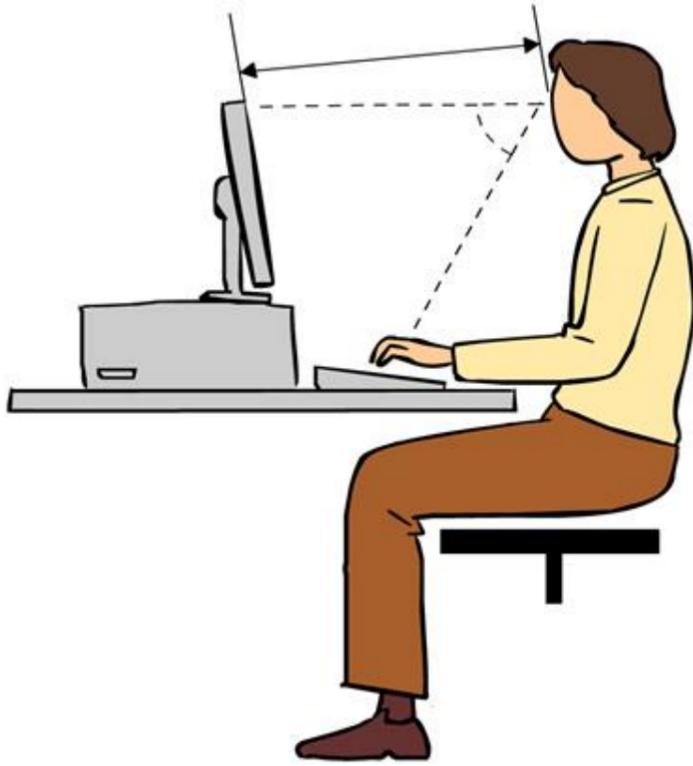




Quando trabajas con el ordenador



1. Coloca la pantalla a unos 50 cm. de distancia
2. No acumules demasiados objetos sobre la mesa
3. Realiza estiramientos para evitar la fatiga muscular
4. Regula la silla y la pantalla



¿Sabías que ...

... colocar inadecuadamente la pantalla puede obligarte a adoptar posturas forzadas?



¡Coloca la pantalla a la altura de tus ojos a uno 50 cm. de distancia!