

**LA UPRL  
INFORMA**

 quirónprevención

## PVD: ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR TU POSTURA EN LA OFICINA



¿Sabes cómo sentarte adecuadamente frente al ordenador? Hoy compartimos una infografía con los tips básicos para mejorar tu postura en la oficina y evitar así, posibles lesiones musculares u otros problemas de salud asociados a puestos de PVD.

**ACTITUD DIARIA**  
**MEDIDAS PREVENTIVAS**

# PVD

## Algunos consejos prácticos para mejorar tu postura en la oficina

Evita dolores cervicales haciendo coincidir el borde superior de la pantalla con la altura de los ojos, y a una distancia mínima de 40 cm.  
Relaja la vista periódicamente, enfocando a puntos alejados

Mantén la espalda recta. Ajusta la altura del asiento para que los codos queden a la altura de la mesa.  
Varía la postura a lo largo de la jornada. Levántate de vez en cuando.

Las muñecas deben estar a la altura de los codos, dobladas ligeramente. Distribuye los diferentes elementos sobre la mesa de trabajo en función de la frecuencia de uso

Apoya firmemente los pies en el suelo o en un reposapiés si lo necesitaras.

**Utiliza siempre sillas adecuadas:**

- » Altura e inclinación regulables
- » Respaldo y asiento regulable en altura y profundidad
- » Apoyo en 5 ruedas
- » Resposabrazos opcional