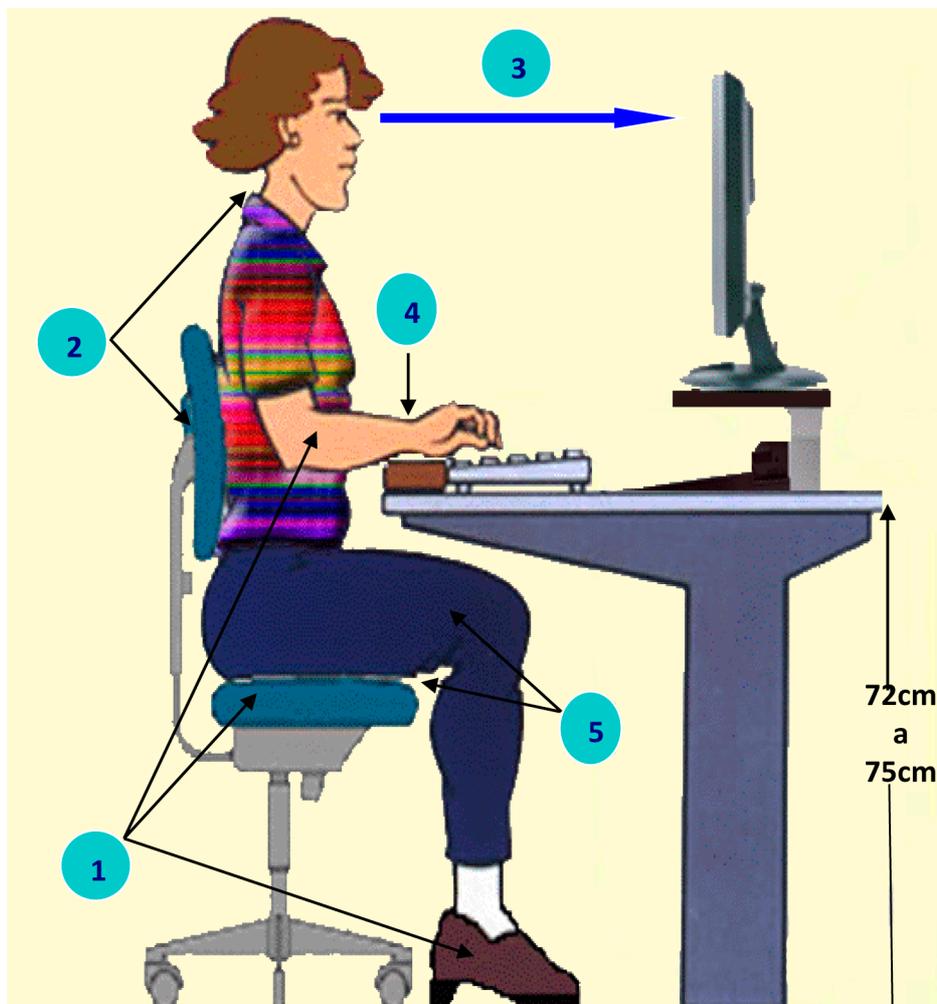


# La UPRL informa

## Su postura ante el ordenador

Conozca la regulación de su silla, situada normalmente debajo del asiento: altura y profundidad del asiento, inclinación y altura del respaldo, reposabrazos, etc. Acérquese con la silla a la mesa para no inclinar el tronco hacia delante.



1. Ajuste la altura de la silla al plano de trabajo quedando los codos a la altura de la mesa; brazos y antebrazos deben formar un ángulo ligeramente superior a 90º, estando los codos pegados al cuerpo. Una vez regulada la altura, si los pies no apoyan bien en el suelo, solicite un reposapiés.

# La UPRL informa

2. Apoye la espalda en el respaldo de la silla. Regule la altura del respaldo para ajustarla a nivel de la zona lumbar (zona baja de la espalda), manteniendo el contacto entre ambos. En esta posición, con los hombros relajados, el cuello y la cabeza permanecerán rectos (evite giros bruscos de cabeza).
3. Antebrazo, muñeca y mano deben permanecer alineados.
4. El borde superior del monitor debe quedar a la altura o un poco por debajo de los ojos y la distancia al monitor debe ser entre 40-70 cm.
5. Los muslos deberán estar casi horizontales, evitando cruzar las piernas. Debe quedar espacio bajo la mesa para poder mover y estirar las piernas. Aprecie que hay holgura entre el borde del asiento y las corvas de la rodilla para que no las presione

No permanezca sentado en la misma postura durante mucho tiempo seguido: **CAMBIE DE POSTURA** frecuentemente, mejorando su circulación y reducirá tensiones en su espalda y la fatiga en general.

