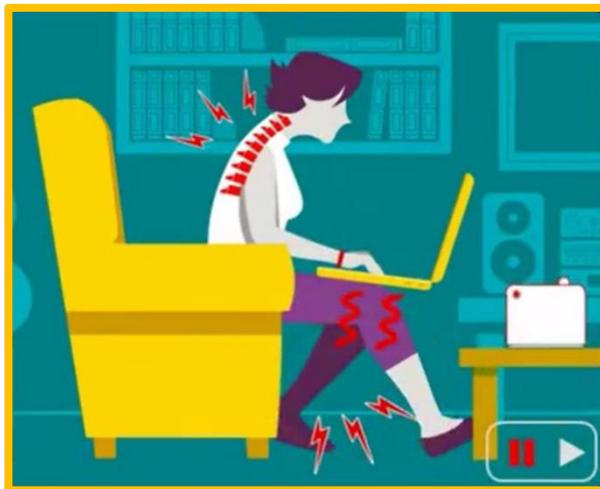


USO SALUDABLE DE LA NOTEBOOK EN CASA

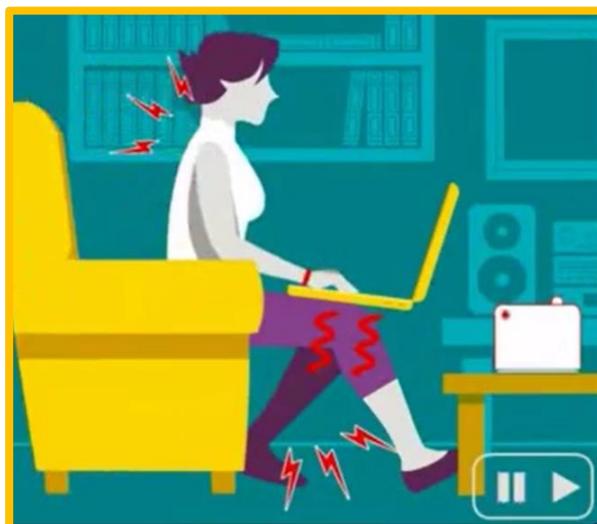
“Adaptacion de puesto con Notebook con nuestro sillón del living, para cortos periodos de tiempo y para combinar con el puesto con silla y mesa”

Postura Inicial Forzada

- Se observa la postura forzada de espalda, cuello, piernas.



- ✓ Endereza la espalda, ergui el tronco del cuerpo



- ✓ Sentate más atrás en el sillón y Coloca un apoyo en la zona lumbar, podría ser un almohadón, alinea y asegura el correcto apoyo de los pies en el piso, Evita cruzar las piernas y sentarte arriba de ellas.



- ✓ Coloca un apoyo firme pero liviano entre las piernas y la Notebook

Postura Final Adaptada



Adaptación de puesto de trabajo con uso de Notebook en nuestra mesa y silla de casa.

Postura Inicial Forzada



- ✓ Escoge una silla con respaldo firme y con el mejor apoyo lumbar, erguí el tronco y endereza la postura del cuello.



- ✓ Acerca la silla a la mesa para un mayor alcance a la misma y logra un Angulo de flexión del codo de Aprox 90 grados.

Mira por sobre el borde superior de la Notebook para adaptar la altura de la misma a la tu línea horizontal de visión.



- ✓ Eleva la Notebook suplementando el apoyo a la mesa con apoya Notebook o libros.
- ✓ Asegura el correcto apoyo de los pies al piso, Evita cruzar las piernas por largos periodos de tiempo y evita sentarte sobre las piernas.
- ✓ Implementa el uso de un teclado y mouse independientes para lograr la mejor postura y alinea el antebrazo y la Muñeca.



Postura Final Adaptada

Tapa la ventana para evitar la incidencia del sol directo a la pantalla así evitas reflejos en la misma

