

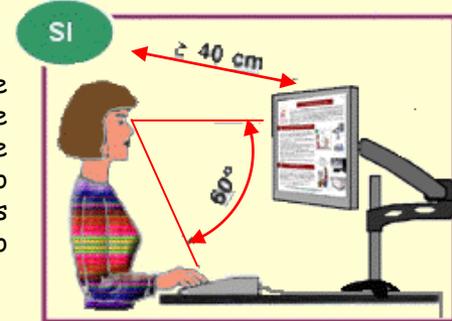
# POSTURA SENTADO CONFORTABLE



SILLA

- A** Siéntese y acérquese con la silla a la mesa para que no tenga que inclinar el tronco hacia delante. Evite los giros bruscos del tronco.
- 1** Conozca la regulación de su silla, situada normalmente debajo del asiento: altura del asiento, profundidad del mismo, inclinación y altura del respaldo, reposabrazos, etc..
- 2** Ajuste la altura de la silla de tal forma que los **codos** queden a la altura de la mesa. Los brazos y antebrazos deben formar un ángulo recto. Mantenga los codos pegados al cuerpo.
- 3** Manteniendo los hombros relajados, el cuello y la cabeza permanecerán rectos. Evite los giros bruscos de cabeza.
- 4** Si una vez regulada la altura del asiento los pies no apoyan firmemente en el suelo solicite un reposapiés.
- 5** Apoye la espalda en el respaldo de la silla. Regule la altura del respaldo de forma que la prominencia del mismo quede a nivel de nuestra zona lumbar (zona baja de la espalda). Regule la inclinación del respaldo en la posición en la que se encuentre más cómodo, manteniendo el contacto con la silla con su espalda.
- 6** Aprecie que hay holgura entre el borde del asiento y las corvas de la rodilla para que no las presione.
- 7** Los muslos deberán mantenerse casi horizontales, evitando cruzar las piernas. Debe quedar espacio bajo la mesa para poder mover y estirar las piernas.
- 8** El antebrazo, muñeca y mano deben permanecer alineados.

**B** Regule el monitor o utilice un soporte de monitor de tal forma que la parte superior quede a la altura o un poco por debajo de sus ojos, a una distancia no inferior a .



**MUÉVASE**, no permanezca sentado en la misma postura durante mucho tiempo seguido. **CAMBIE de POSTURA** frecuentemente, con ello mejora su circulación y reducirá tensiones en su espalda y la fatiga en general.