

# Siéntese bien

Mantener una postura correcta siempre que se sienta diariamente en su lugar de trabajo es esencial para evitar dolores de espalda y prevenir lesiones. ¡Conozca 5 recomendaciones esenciales para sentarse y sentirse bien!

1. Evite cruzar las piernas mientras está sentado; intente tener los dos pies apoyados en el suelo y las piernas ligeramente separadas.
2. Mantenga la espalda recta y la curvatura normal de la columna, formando una ligera "s".
3. Para saber cuándo su cadera está a la altura correcta, asegúrese de que forma, con las piernas en apoyo y los pies en el suelo, un ángulo lo más próximo posible a los 90 grados.
4. Coloque los hombros ligeramente hacia atrás, los brazos colgando a lo largo del cuerpo y los antebrazos siempre apoyados.
5. Los ojos deben estar al nivel del límite superior del monitor; si fuese necesario, suba la pantalla del ordenador, por ejemplo, colocando una base anatómica elevada bajo el ordenador.

Para más informaciones le aconsejamos que vea el vídeo "induction training" y, en caso de duda, contacte con el Departamento de Sostenibilidad.



## ¡Para recordar!

Recuerde que la cabeza pesa como media 5 kg y, si tiene que inclinar la cabeza para leer, la columna tendrá que soportar un peso equivalente a 13 kg, lo que puede provocarle dolor de cabeza, de espalda, en los hombros e, incluso, hernia discal.