

LA POSTURA CORRECTA

Cuando se pasa mucho tiempo sentado frente a una computadora generalmente se adopta una postura errónea, que puede afectar tanto la musculatura como la estructura ósea de nuestro cuerpo.

Posturas correctas



Cuando nos sentamos, la espalda debe estar en línea recta con el respaldo de la silla, con los hombros para atrás y relajados. La cabeza y el cuello tienen que estar rectos.

Posturas incorrectas



No alejar la espalda del respaldo.

No estar sentado con las piernas cruzadas.



No sentarse sobre el borde del asiento.

No recostarse sobre la silla.

¿Cómo nos puede afectar la MALA POSTURA?

Debido a la mala postura se pueden producir alteraciones de los músculos, tendones, nervios o articulaciones en cualquier zona del cuerpo. Sin embargo, los trastornos más habituales son en el cuello, la espalda y las extremidades superiores.



DOLORES CRÓNICOS DE ESPALDA, CUELLO Y HOMBROS

Una mala posición pone tensión en el cuerpo ocasionando dolores de cabeza y malestares musculares.

OTROS POSIBLES PROBLEMAS

Una postura incorrecta puede causar hernia de disco y desalineación de la columna vertebral, afectando a los músculos y los huesos.

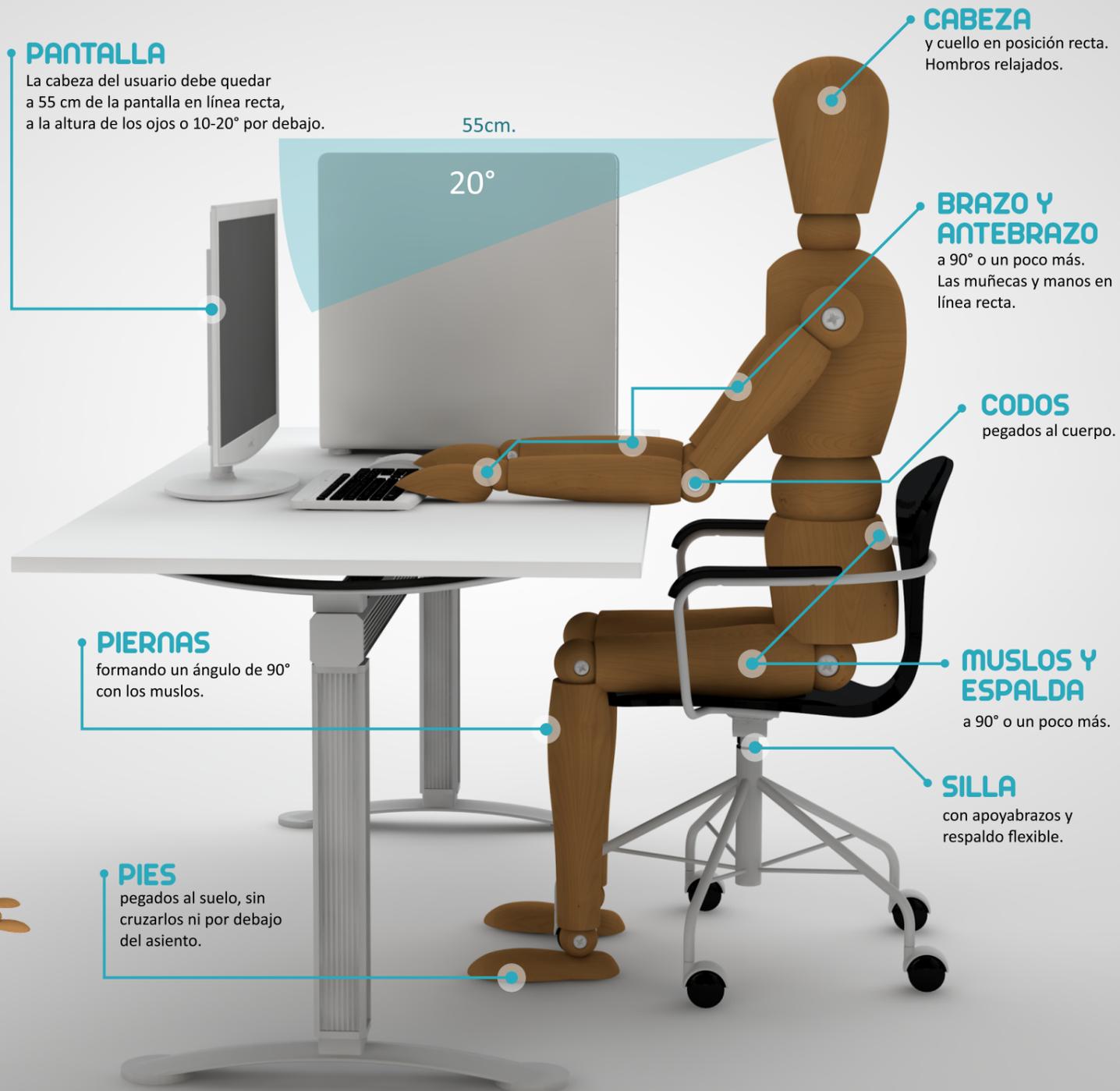
Sentarse correctamente frente a la PC:

PANTALLA

La cabeza del usuario debe quedar a 55 cm de la pantalla en línea recta, a la altura de los ojos o 10-20° por debajo.

55cm.

20°



CABEZA

y cuello en posición recta. Hombros relajados.

BRAZO Y ANTEBRAZO

a 90° o un poco más. Las muñecas y manos en línea recta.

CODOS

pegados al cuerpo.

MUSLOS Y ESPALDA

a 90° o un poco más.

SILLA

con apoyabrazos y respaldo flexible.

PIERNAS

formando un ángulo de 90° con los muslos.

PIES

pegados al suelo, sin cruzarlos ni por debajo del asiento.



Ejercicios RECOMENDADOS

Si pasás muchas horas sentado frente a la computadora te aconsejamos realizar los siguientes ejercicios para evitar dolores de cuello, cintura y contracturas en la espalda.

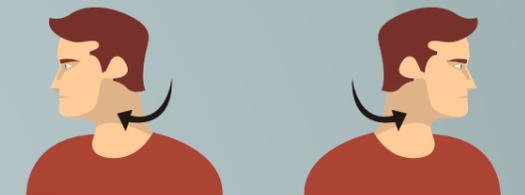
✓ Solo te llevarán 5 minutos.



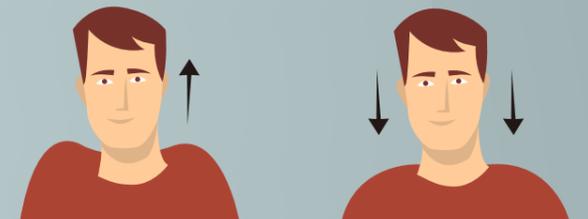
Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás. Bajar la barbilla hacia el pecho.



Inclinar lateralmente la cabeza hacia la derecha y la izquierda.



Girar lentamente la cabeza hacia la derecha y la izquierda.



Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo y luego bajarlos.



Con las manos en la nuca y la espalda recta, flexionar lateralmente la cintura y dejar caer cada uno de los brazos de forma alternativa.

Más información
0800-222-1002
www.msal.gov.ar