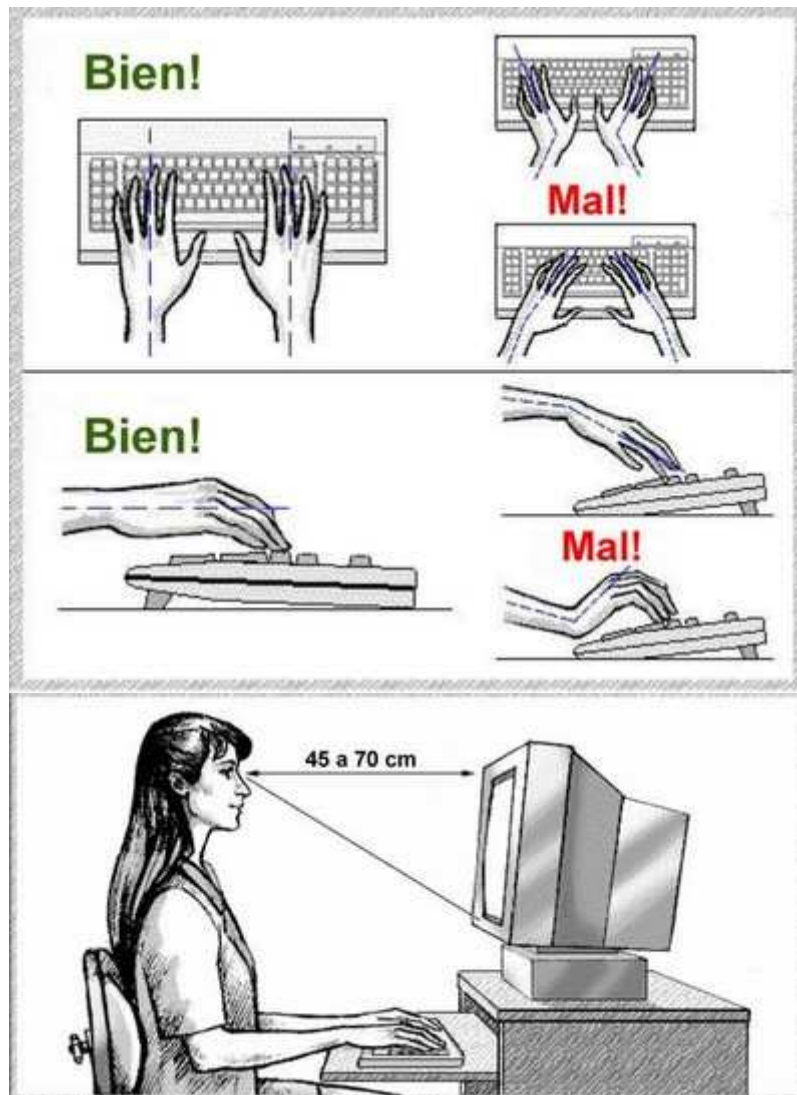
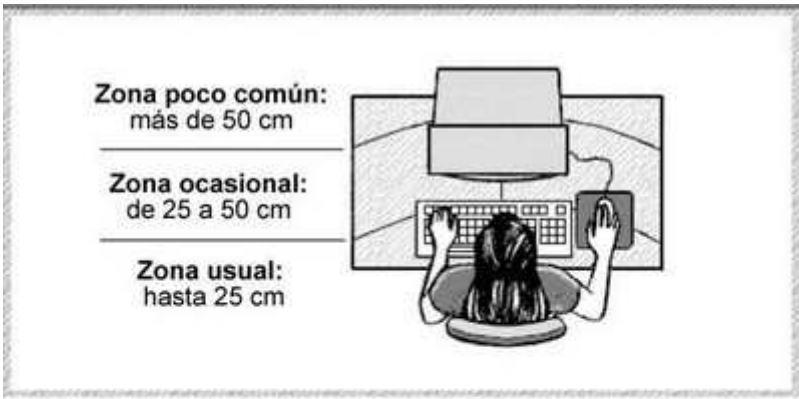


Todos sabemos que permanecer varias horas frente al [ordenador](#) no es algo recomendado y a la larga nos puede ocasionar diversas molestias y enfermedades en las manos, codos, espalda y cuello. Por esta razón debemos acostumbrarnos a mantener posturas adecuadas y hacer pausas para relajar el cuerpo y la mente.

Las siguientes imágenes presentan consejos para mantener una ergonomía adecuada en nuestro puesto de trabajo:





Zona poco común: para objetos menos utilizados o que sólo basta mirarlos como ser los retratos, reloj, portalápices, etc.

Zona ocasional: para objetos que se utilizan periódicamente como por ejemplo el teléfono, calculadora, libretas, etc.

Zona usual: para los objetos que se utilizan más frecuentemente, como el teclado, el mouse y notepad.





Estos consejos pueden ser complementados con una excelente imagen publicada en Kabytes que nos enseña una serie de normas para [tener una oficina saludable](#). Además también puedes evitar los malestares en la visión (ardor, picazón, etc) con esta [serie de consejos sobre salud ocular](#).