

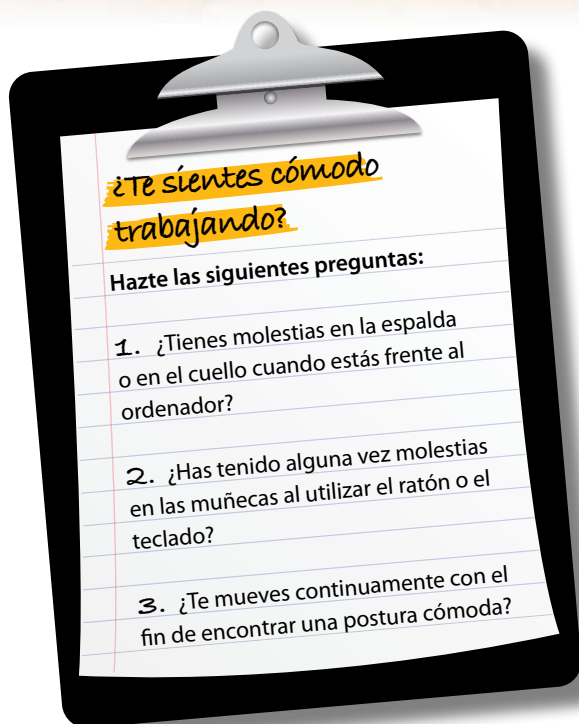
Nos complace presentarte a nuestro experto en ergonomía, el profesor Ergo.

Prof Ergo™

Tu experto en ergonomía



El profesor Ergo es un experto mundial en ergonomía en el trabajo. Él está totalmente comprometido a cambiar el estilo de vida de los puestos de trabajo, para evitar el dolor potencial y las lesiones causadas por una mala postura mientras se trabaja con el ordenador.



Si tu respuesta es SI a cualquiera de las preguntas de la pizarra, hay muchas posibilidades de que estés poniendo en riesgo tu salud o que estés perdiendo tiempo en conseguirla manera de estar cómodo.



Prof Ergo™
Tu experto en ergonomía

Los cinco consejos del profesor Ergo

1. Evita tensiones en la espalda y en las piernas. Un reposapiés y un respaldo lumbar pueden ayudarte a que mantengas una postura correcta.
2. Uno de cada cuatro de nosotros sufrimos algún tipo de dolor o daño causado por la mala postura en el ratón o en el teclado. Los reposamuñecas pueden evitar estas molestias o dolores en la muñeca aliviando los puntos de presión y evitando posibles lesiones.
3. Para evitar molestias en el cuello, las cuales representan casi un tercio de las bajas laborales, la pantalla deberá estar colocada justo debajo de la altura de los ojos y aproximadamente a un brazo de distancia. Un soporte para portátil o monitor te ayudará a tener la posición correcta.
4. Los accesorios que se utilizan frecuentemente deberán estar al alcance. Mantén el área de trabajo ordenada
5. Por último y no menos importante, toma descansos regularmente.

