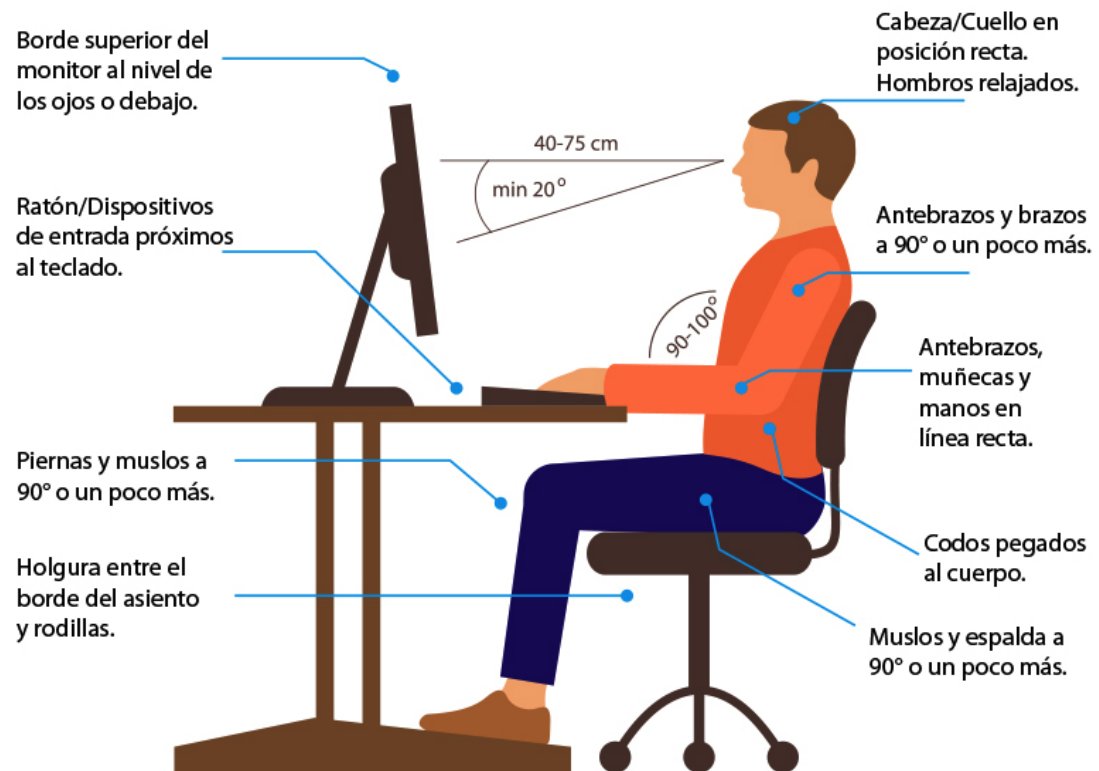




Tema 1: Postura correcta para trabajar con el computador

Una buena postura nos beneficia en nuestra salud y estética.

Por ello, es necesario mantener una **correcta alineación de nuestra columna vertebral, músculos, articulaciones y ligamentos**, para que nuestro cuerpo utilice el mínimo esfuerzo y así realizar alguna actividad o mantener la postura estática.



Afectaciones a la salud: Lumbalgia, trastornos musculoesqueléticos (músculos, huesos y ligamentos de la espalda).

Elaborado por:
Ing. Amarilis Boda