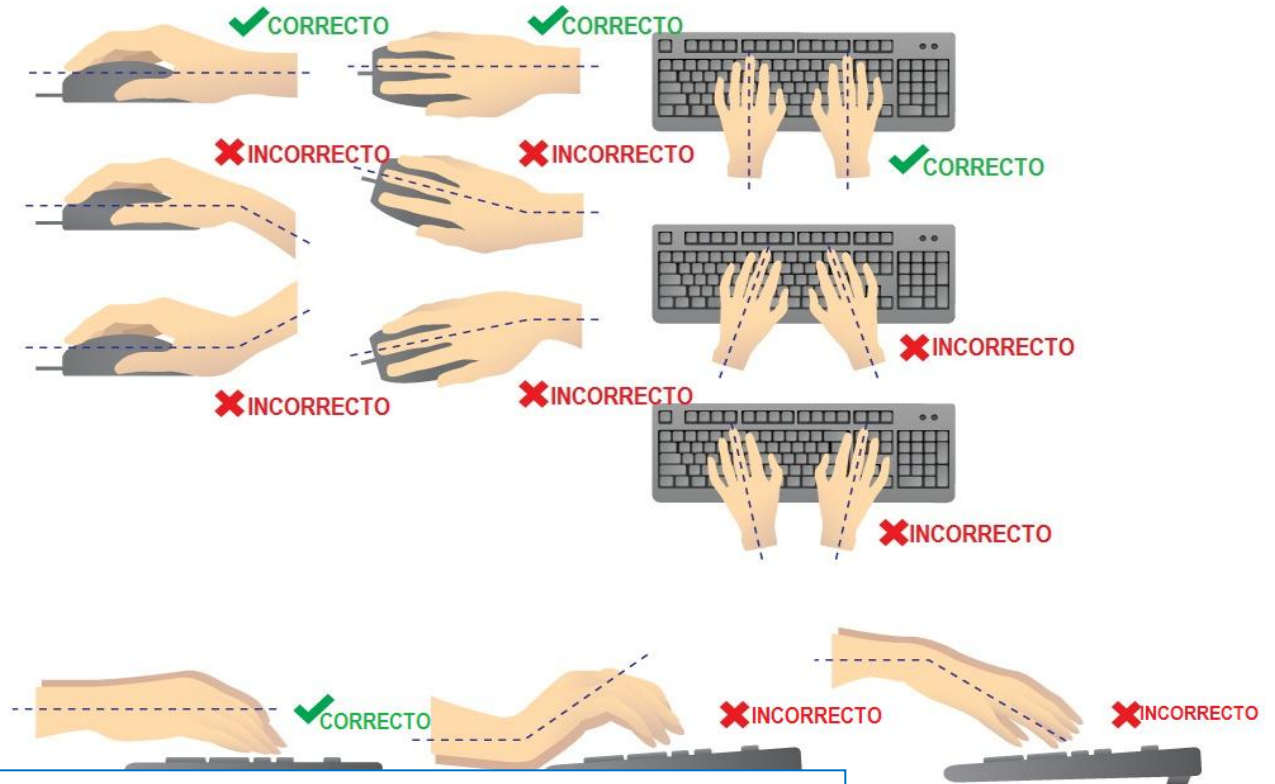




## Tema 2: Posiciones adecuadas para el uso del teclado y/o mouse

Las posiciones que adoptas durante el día repercuten directamente sobre la salud, bien sea por las actividades de la vida cotidiana, las que adoptas al alzar un peso o incluso durante el trabajo, especialmente si trabajas largas horas sentada frente al computador.

Es por ello que debemos adoptar las posiciones adecuadas al realizar nuestras actividades laborales, para que nuestra salud no se vea afectada.



**Afectaciones a la salud:** Las lesiones más comunes por el uso incorrecto y excesivo del teclado y mouse son: **síndrome del túnel carpiano, el cual refleja por una fuerte presión reiterada sobre uno de los nervios (mediano) de la muñeca, y tendinitis (inflamación de los tendones).**

Elaborado por:  
Ing. Amarilis Boada