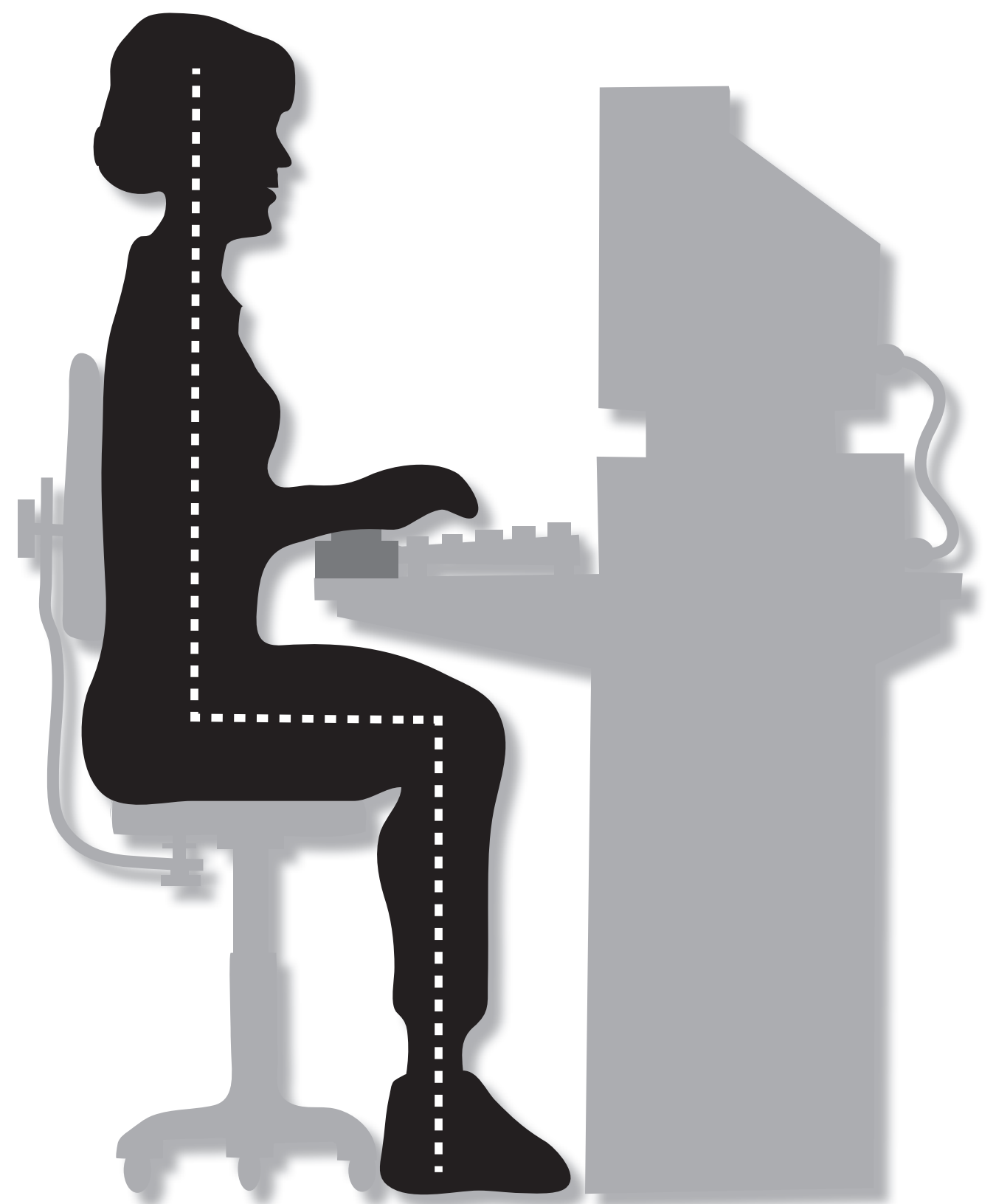


ALGUNOS CONSEJOS PARA TRABAJAR SENTADO

- Mantén la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla
- Nivelala mesa a la altura de los codos
- Adecua la altura de la silla al tipo de trabajo
- Cambia de posición y alterna ésta con otras posturas



***“La prevención: un factor fundamental
en tu vida laboral ”***