

# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y ENFERMEDADES LABORALES

## Ergonomía en el Trabajo:

Evita Lesiones y Mejora tu Postura.

### Consejos clave:

- Mantén tu espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
- Ajusta la pantalla del computador a la altura de tus ojos.
- Evita permanecer sentado por más de una hora sin moverte.

Realizar pausas activas cada 2 horas reduce el riesgo de enfermedades musculoesqueléticas.



**¡Adopta una postura saludable y  
cuida tu cuerpo!**