# I. Cuida tu Postura: ¡Evita el "Cuello Tecnológico"!

### **Problemas Comunes por Mala Postura:**

- Dolor de cuello y espalda.
- Cifosis (espalda encorvada).
- Dolores de cabeza.

#### Claves para una Buena Postura:

### 1. Pantalla a la altura de los ojos:

- o **Computadora:** El borde superior de la pantalla debe estar a la altura de tus ojos.
- o **Celular/Tablet:** Elévatelo a la altura de los ojos, no inclines tu cabeza hacia abajo. ¡Evita mirarlo sobre tu regazo!

# 2. Espalda recta y apoyada:

- o Siéntate con la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla.
- o Usa una silla que te permita mantener los pies planos en el suelo o en un reposapiés.

# 3. Hombros relajados:

o No tenses los hombros, relájalos y déjalos caer naturalmente.

### 4. Brazos y muñecas cómodas:

- o Los antebrazos deben estar paralelos al suelo.
- o Las muñecas rectas al usar el teclado y el mouse.

#### 5. Pies bien apoyados:

o Asegúrate de que tus pies estén planos sobre el suelo o en un reposapiés. No cruces las piernas por mucho tiempo.

## 6. ¡Muévete! Pausas Activas:

o Cada 30-40 minutos, levántate, estírate, camina un poco. ¡Tu cuerpo lo agradecerá!