

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!