

# Mejore la comodidad y la productividad de su lugar de trabajo.



## ¿Trabaja sentado al borde de la silla?

Cuando siga estos consejos, podrá sentarse, relajarse y disfrutar de una postura mejor y más cómoda mientras trabaja.

- Evite áreas con mucha gente donde se trabaja con computadoras y retire todos los objetos molestos que se encuentran bajo su escritorio.
- Si sus pies no permanecen en forma horizontal sobre el piso, utilice un apoyo para los pies u otro objeto que sirva de apoyo.
- Coloque el teléfono en el lado que corresponde a la mano que utiliza menos y a su alcance, los objetos que utiliza frecuentemente.
- Ajuste el monitor de su computadora para evitar el brillo y mantenga limpia la pantalla.
- Ubique directamente el teclado en frente y cerca suyo. Mantenga los brazos inclinados en un ángulo de 90 grados.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**



**TRS-ActiveCare**  
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

45274.0706 TRS