



IRSST
Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo

**EXISTEN RIESGOS ERGONÓMICOS,
PERO PUEDEN PREVENIRSE**

¡LEVANTA LA CABEZA!

¿Te duele la cabeza?

¿Tienes el cuello rígido?

Si inclinas mucho tu cabeza podrías tener lesiones y molestias en la zona cervical.

¿CÓMO EVITARLO?

¡Esta posición de cuello es peligrosa!
Mantén el cuello en una posición neutral y relaja los hombros.

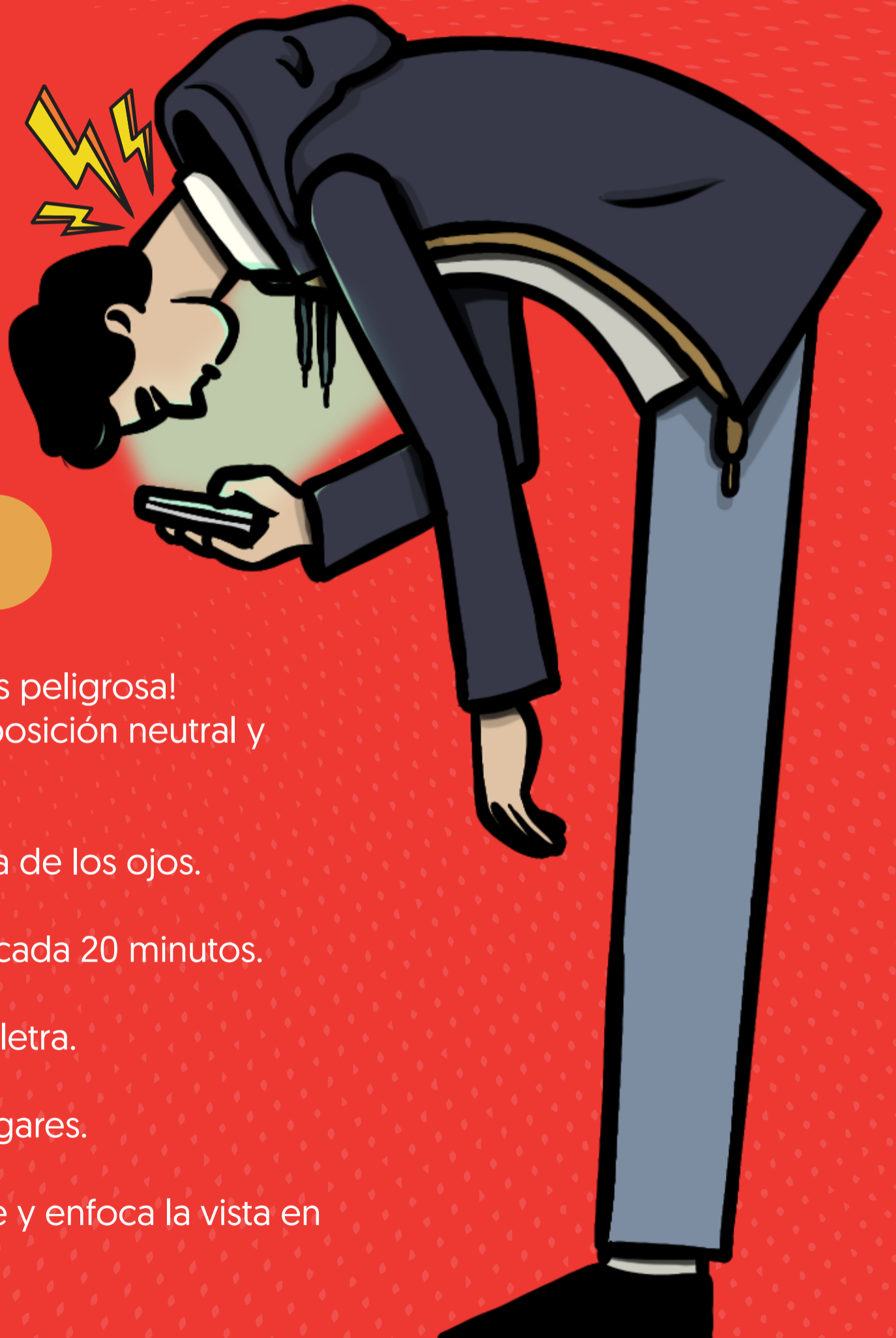
El móvil siempre a la altura de los ojos.

Recuerda realizar pausas cada 20 minutos.

Aumenta el tamaño de la letra.

Intenta utilizar los dos pulgares.

Si estás sentado, levántate y enfoca la vista en objetos lejanos.



**Comunidad
de Madrid**