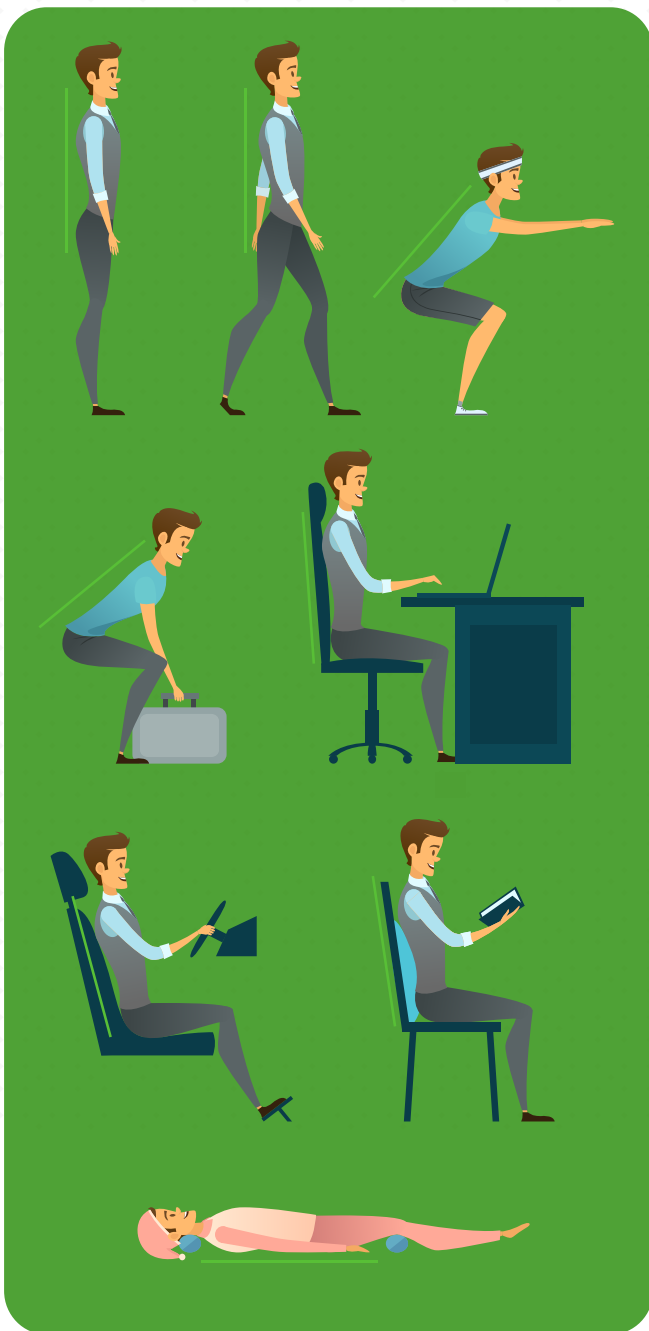




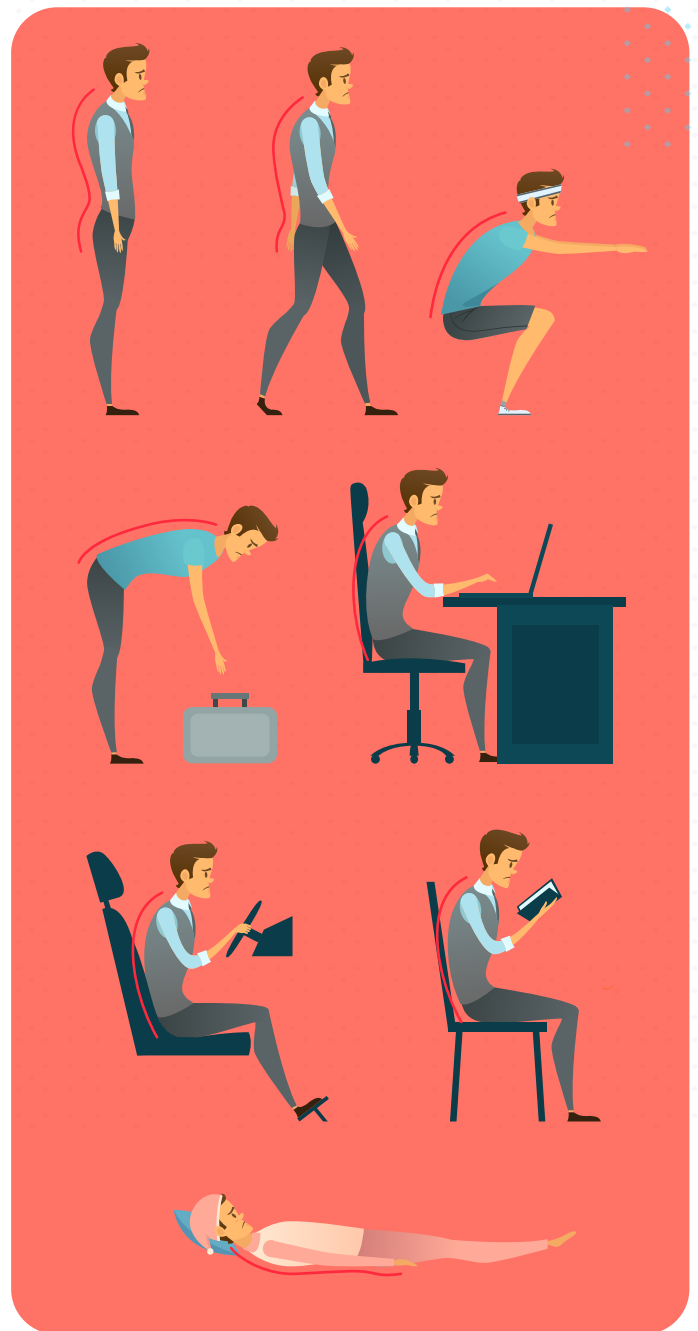
ERGONOMÍA: POSTURAS CORRECTAS E INCORRECTAS

Una buena postura puede prevenir el dolor de espalda crónico, el dolor de cabeza, el dolor de pecho y el dolor muscular del hombro. A continuación, te ofreceremos algunos consejos sobre cómo tener una buena postura de espalda y también cómo mejorar la postura y la ergonomía en nuestro día a día.

CORRECTO



INCORRECTO



FUENTE: MINTRA