

## HÁBITOS SALUDABLES

### Crea un espacio de trabajo adecuado.

Deja entrar luz natural.

Intenta disponer de teclado y ratón independientes.

La parte superior del monitor deberá quedar a la altura de tu vista.

Utiliza una silla cómoda y que pueda regularse.

Evita trabajar en el sofá o la cama.

### Crea rutinas y horarios de trabajo.

Establece momentos de descanso.

Planifícate para realizar estiramientos activos.

### Vístete como si fueras a trabajar.

Antes de sentarte frente al ordenador aséate y vístete como si fueras a trabajar, te ayudará a marcar una diferencia entre el tiempo de trabajo y la vida familiar/personal.

### Planifica las tareas diarias.

Cada mañana revisa las tareas que has de realizar. Fíjate plazo y objetivos, identificando las tareas importantes y dándoles prioridad.

### Mantén contacto con tus compañeros.

No olvides mantener contacto diario con tus compañeros de trabajo, ya sea telefónicamente o por las plataformas habilitadas.



Enlace para guía

[“El trabajo en ordenadores de pantalla”](#)

## ESTIRAMIENTOS ACTIVOS

Con las manos en la cabeza, estire el tronco hacia atrás.

Levante los brazos y efectúe movimientos rotatorios del tronco desde la cintura.

Con los brazos en alto, doblar suavemente el tronco a izquierda y derecha.

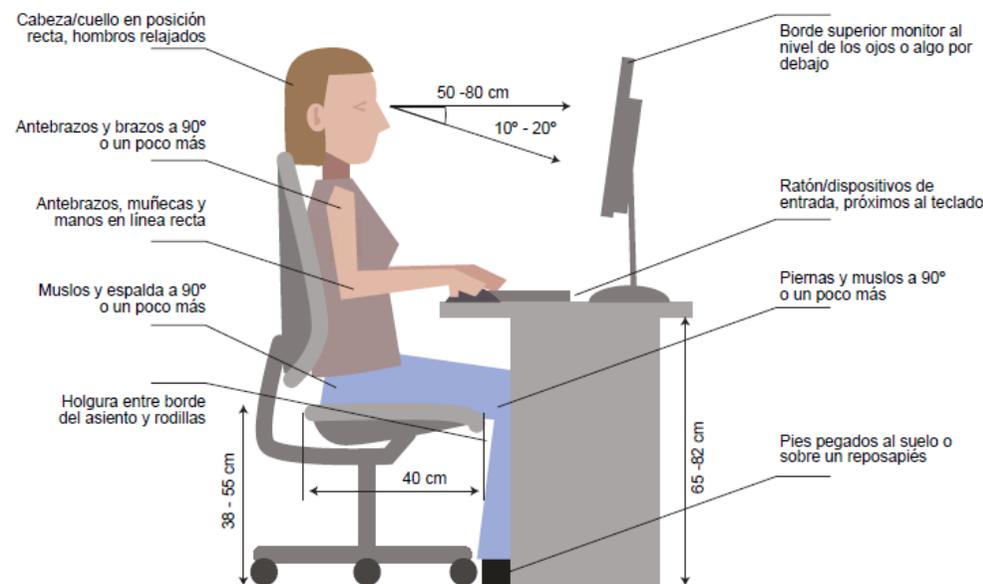
Realice algunos movimientos rotatorios de cabeza, lentamente.

Camine algunos pasos sobre la punta de los pies.



## ESPACIO DE TRABAJO

### POSICIÓN CORRECTA ANTE LA PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL



[prevencion.asepeyo.es](http://prevencion.asepeyo.es)