



# Estrategias para sostener la calma en la oficina

Ajustes simples para cuidar tu cuerpo en la oficina

*Personaje guía: Miguel*



[www.primerotuoficial.com](http://www.primerotuoficial.com)  
[hola@primerotuoficial.com](mailto:hola@primerotuoficial.com)  
Julian Ante



# Qué es la ergonomía y por qué importa

La ergonomía busca adaptar el puesto de trabajo a las necesidades del cuerpo humano.

Un espacio bien diseñado reduce dolores, mejora la concentración y previene lesiones a largo plazo.

*Un buen puesto de trabajo protege tu salud mientras trabajas.*



[www.primerotuoficial.com](http://www.primerotuoficial.com)  
[hola@primerotuoficial.com](mailto:hola@primerotuoficial.com)  
Julian Ante

# Checklist de ajustes simples

- ☑ Monitor a la altura de los ojos.
- ☑ Silla con soporte lumbar ajustado.
- ☑ Pies firmes en el suelo (usa reposapiés si lo necesitas).
- ☑ Teclado y mouse a la altura de los codos.
- ☑ Espalda recta y hombros relajados.

*Unos pocos cambios mejoran tu comodidad de inmediato.*



# Posturas incorrectas comunes

- ✗ Trabajar encorvado hacia la pantalla.
- ✗ Mantener las piernas cruzadas todo el día.
- ✗ Monitor demasiado bajo o demasiado alto.
- ✗ Apoyar el peso en un solo brazo constantemente.

*Estas posturas son comunes pero generan tensión y dolor a largo plazo.*



# Posturas correctas recomendadas

- ✓ Espalda recta con apoyo lumbar.
- ✓ Pies firmes y completos en el suelo.
- ✓ Monitor a la altura de los ojos, a un brazo de distancia.
- ✓ Hombros relajados y codos a 90° junto al cuerpo.
- ✓ Descansar la vista cada 20 minutos (regla 20-20-20).

*Adoptar estas posturas reduce la tensión y mejora tu bienestar diario.*



# Resumen visual del puesto de trabajo ideal

Un puesto de trabajo saludable combina buena postura y ajustes simples:

- Monitor a la altura de los ojos y a un brazo de distancia.
- Espalda recta con apoyo lumbar y hombros relajados.
- Pies apoyados en el suelo y codos a 90°.

*Pequeños ajustes hacen una gran diferencia en tu bienestar diario.*

