

# Higiene postural

## Postura correcta en la oficina

### ¿SABES CÓMO SENTARTE ADECUADAMENTE FRENTE AL ORDENADOR?

Adoptar y mantener **una buena postura** es **fundamental para la salud** de todo el cuerpo. La adopción de posturas inadecuadas frente al ordenador puede desembocar en la aparición de dolores de espalda y cuello, contracturas, dolor de cabeza o problemas más graves como ciáticas o lumbalgias.

A continuación te indicamos una serie de **consejos para lograr una postura adecuada** en los trabajos de oficina y evitar este tipo de problemas:

