

FICHA 43: Higiene postural en trabajos sentados

- Mantener la espalda erguida y correctamente alineada, bien apoyada en el respaldo de la silla y sin tensiones en los hombros.
- Sentarse lo más atrás posible sobre la base del asiento, repartiendo el peso del cuerpo entre ambos glúteos.
- Mantener los pies apoyados en el suelo, ligeramente separados.
- Mantener las rodillas en ángulo recto, alineadas o ligeramente elevadas por encima del nivel de las caderas, pudiendo cruzar los pies de forma alternativa.
- Evitar cruzar las piernas o tenerlas colgando.
- Si los pies no llegan al suelo, utilizar un reposapiés.
- Evitar echarse hacia atrás y exagerar la curvatura de la espalda.
- Girar todo el cuerpo a la vez, evitando los giros parciales.
- Realizar pausas para levantarse y cambiar la postura.

