

Higiene postural. Aprende a sentarte correctamente

¿Por qué es importante?

Si trabajas sentado, debes conocer cómo afecta cada postura en función de tu trabajo. Te ayudará a evitar una serie de enfermedades, daños y molestias.

Sentarse mal, en periodos prolongados de tiempo, puede acarrear graves problemas de espalda, a corto y a largo plazo.

Una buena higiene postural aumenta la eficacia en el desempeño de tus tareas, incrementa tu bienestar general, la motivación y disminuye la fatiga.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

confemetal