



CONCEPTOS CLAVE

Mejora tu ergonomía laboral

- La ergonomía es esencial para prevenir lesiones y mejorar la productividad en el entorno laboral, para ello se requiere conocer cómo tener una postura óptima al momento de sentarse, esto con la finalidad de maximizar el confort y la salud al momento de realizar las actividades laborales.
- Entre las principales prácticas se encuentra adecuar la postura, ajustar la altura y ángulo del asiento, distribuir el peso corporal y realizar descansos o movimientos cada cierto periodo de tiempo.

Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE