

# 7 recomendaciones para mejorar la ergonomía cuando trabajas con un ordenador portátil

## El espacio de trabajo

Organiza tu espacio de trabajo



## La pausa

Haz pausas cada 20 minutos



## La pantalla

Coloca la pantalla a la altura de los ojos



## Los reflejos

Evita los reflejos y deslumbramientos



## Los periféricos

Usa un teclado y ratón externos

## La silla

Escoge una silla ajustable en altura y con soporte lumbar



## El reposapiés

Utiliza un reposapiés