

# Ergonómico en Casa

Descubre cómo los productos ergonómicos pueden aliviar lesiones y mejorar la salud muscular y tendinosa en casa.

## Postura Correcta

1

Una buena postura reduce la tensión en la espalda, cuello y hombros, previniendo lesiones.



## Apoyo Adecuado

2

Utilizar sillas, almohadas y soportes ergonómicos para un mejor apoyo y evitar la fatiga muscular.



## Movimiento Regular

3

Es importante moverse y estirarse con regularidad para evitar la rigidez muscular y mejorar la circulación.



# Ergonómico en Casa

La ergonomía en casa es esencial para prevenir lesiones, mejorar la salud muscular y tendinosa, y disfrutar de un bienestar general.