



**En el trabajo,  
que no te  
obliguen  
a hacer  
el animal**

**Con el tiempo,  
te costará la salud**

Siéntate bien, guarda la distancia adecuada con la pantalla, realiza pequeños movimientos y ejercicios para los músculos de cuello y espalda. Haz pausas cortas y frecuentes.

Evitarás los trastornos musculoesqueléticos.

**Tienes Derecho. Reclama**

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales.

DEPÓSITO LEGAL:  
M-39949-2016



**#NoEresUnAnimal | [www.ugt.es](http://www.ugt.es)**

Con la financiación de: AI-0001/2015

