



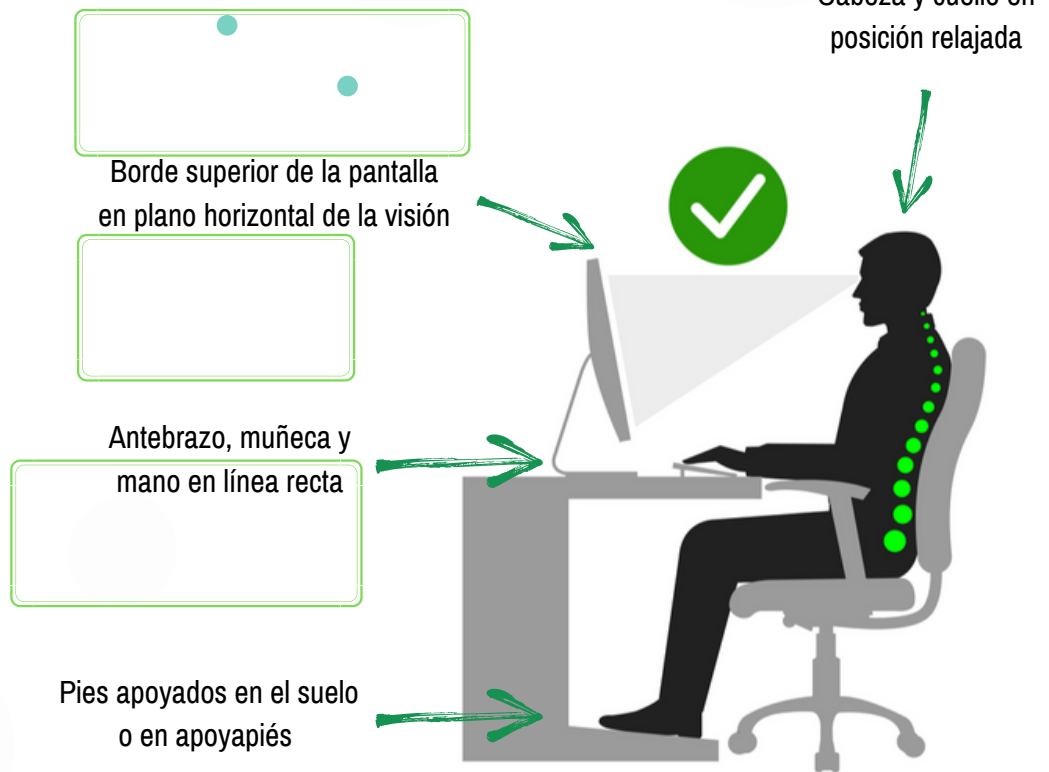
# CUIDA TU SALUD MIENTRAS ESTUDIAS EN CASA

La situación nacional de pandemia ha modificado nuestras rutinas, causando que debamos estudiar y trabajar desde casa. Como esta modalidad tiene características distintas, te dejamos algunas recomendaciones para que te mantengas saludable.

## CUIDA TU POSTURA FRENTE AL COMPUTADOR

Se recomienda optimizar tu sector de estudio, ubicando todos los objetos que necesites frente a ti, donde puedas alcanzarlos con los brazos.

Junto con esto, procura sentarte con la espalda derecha, en ángulo de 90° respecto a la mesa, apoyándote en el respaldo de una silla adecuada.



## MANTÉN UN ESPACIO DE ESTUDIO APROPIADO

- Procura aislar fuentes de ruido externo (tráfico del vecindario, música de vecinos, niños jugando, etc)
- Asegúrate de que la iluminación sea apropiada, de que haya ventilación y una temperatura agradable
- Mantén ordenado para evitar caídas y golpes
- Evita consumir alimentos o líquidos calientes mientras estás estudiando, ya que se podrían derramar y provocar una quemadura

## ¡HAZ PAUSAS!

Intenta tomarte unos minutos cada hora para levantarte, estirarte y descansar. Así podrás darle un respiro a tu mente, mantener buen tono muscular, permitir la circulación sanguínea, y prevenir dolores y lesiones.

Revisa nuestra rutina de pausa activa [haciendo click aquí.](#)

### Referencias:

Asociación Chilena de Seguridad [ACHS]  
Instituto de Salud del Trabajador [IST]



[campussaludable@uc.cl](mailto:campussaludable@uc.cl)



<http://campussaludable.uc.cl>



@saludestudiantiluc



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE