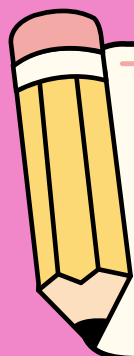


RECOMENDACIONES PARA SENTARSE

Mantener una postura adecuada al sentarse ayuda a prevenir dolores musculares, mejorar la circulación y cuidar la salud de la espalda.



[Consejos para sentarse bien - Posipedia](#)
[Consejos para pararse bien - Posipedia](#)