

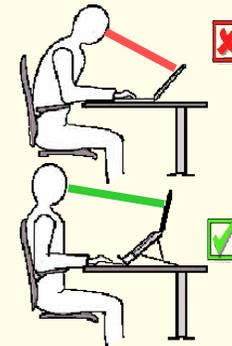
RECOMENDACIONES SOBRE LA UTILIZACION DE EQUIPOS INFORMATICOS PORTATILES

Normalmente, cuando utilizamos el móvil y la Tablet, adoptamos posturas incómodas de espalda y cuello, lo que con el tiempo, puede acabar provocando lesiones cervicales. Lo recomendable es utilizar un soporte que mantenga el dispositivo con una inclinación suficiente que nos permita mantener una postura cómoda y con el cuello ligeramente flexionado hacia delante.

A parte de la postura, el uso de tablets y móviles genera fatiga visual. Lo que provoca dolor de cabeza, escozor de ojos e incluso visión borrosa. Para evitar la fatiga, deberás seguir los siguientes consejos

1. Aumenta el tamaño de la letra. No te acerques el dispositivo a la cara, es mejor hacer zoom o aumentar el tamaño de la letra.
2. Utiliza una buena iluminación de fondo. A medida que se hace de noche, o una simple nube, puede reducir mucho la iluminación de la oficina. Además es importante que la luz no se refleje en tu pantalla.
3. No te acerques el dispositivo demasiado. Cuanto más cerca, más fatiga se produce.
4. Baja o aumenta el brillo de la pantalla, según la iluminación del ambiente y tus propias necesidades.
5. Parpadea frecuentemente. Cuando miramos fijamente el móvil, parpadeamos menos y el lagrimal no puede hidratar el ojo adecuadamente.
6. Desvía la mirada. Recuerda la regla 20-20-20 es decir, cada 20 minutos, debes desviar la mirada a un punto alejado 20 pies (que son 6 metros) durante al menos 20 segundos.

Cuidado con los reflejos sobre las pantallas



20 min.



20 pies
6 metros



20 seg

