



### ¿POR QUÉ?

La exposición a niveles elevados de iluminación ambiental aumenta el estado de alerta y desmejora el rendimiento.

Las luces artificiales LED, blanco frío y pantallas AMOLED pueden destruir las células maculares, producir aumento de fatiga visual, ojos rojos y afectar el parpadeo normal.



### ¿QUÉ HACER?

Evite el deslumbramiento de lámparas, reflejos innecesarios frente a sus ojos.

Reoriente la dirección de la luz para evitar el impacto directo a sus ojos.

Reduzca el brillo en su dispositivo.

No use tabletas ni teléfonos en plena oscuridad.



Luz



## USO DE UN TECLADO ERGONÓMICO PARA DIGITAR TEXTOS POR PERÍODOS PROLONGADOS.

### ¿POR QUÉ?

La introducción de texto usando el teclado de la pantalla del celular o Tablet puede provocar tensión en el cuerpo, especialmente en las extremidades superiores, lo que puede conducir a una tendinitis y daño en el túnel carpiano.



### ¿QUÉ HACER?

Use un teclado con conexión inalámbrica tipo Bluetooth externo si su trabajo requiere una cantidad significativa de ingreso de texto. Seleccione un teclado ergonómico no menor a 19 mm entre ejes de teclas. Recuerde mantener la postura apropiada del cuerpo para el uso del teclado, a una distancia próxima del cuerpo.



Teclear mucho tiempo en un teclado de tableta o celular puede causar posturas forzadas.



Usar un teclado es la manera de evitar esas posturas.