

## Usar los dispositivos electrónicos sin afectar tu salud.

Es importante aplicar ciertas medidas que nos permitan hacer un uso saludable de los aparatos electrónicos y evitar así, que repercutan en nuestra salud.

- **Cuida la postura:** tu espalda y brazos deben estar en línea recta, la espalda apoyada en el respaldo de la silla, brazos a un ángulo de 90°, hombros relajados y pies apoyados en el suelo. El monitor debe estar ligeramente por debajo de la mirada, evitando encorvarse.
- **Ten en cuenta la luz:** usar luz natural, evitando cualquier reflejo en la pantalla y ajustando el brillo de la pantalla para que esté en consonancia con la luz del ambiente.
- **Mantén una distancia adecuada:** mantener una distancia de 50 a 60 cm de computadoras y 35 a 40 de tabletas y celulares.
- **Aumenta la letra:** aumenta el tamaño de la letra para que sea legible y no esfuerces la vista.
- **Tómate un descanso:** sigue la regla “20-20-20”: cada 20 minutos cambia el punto donde fijas tus ojos, mira hacia un objeto que esté al menos a 20 pies (6 metros) de distancia, durante por lo menos 20 segundos.

