



## Uso saludable de dispositivos móviles

# El portátil en casa

El uso de dispositivos móviles para ocio o trabajo puede aportarte beneficios siempre que adoptes hábitos saludables al utilizarlos, como una postura correcta, descansos regulares y un correcto ajuste del equipo. Consulta aquí estas sencillas recomendaciones para mejorar tu experiencia.

### Uso saludable

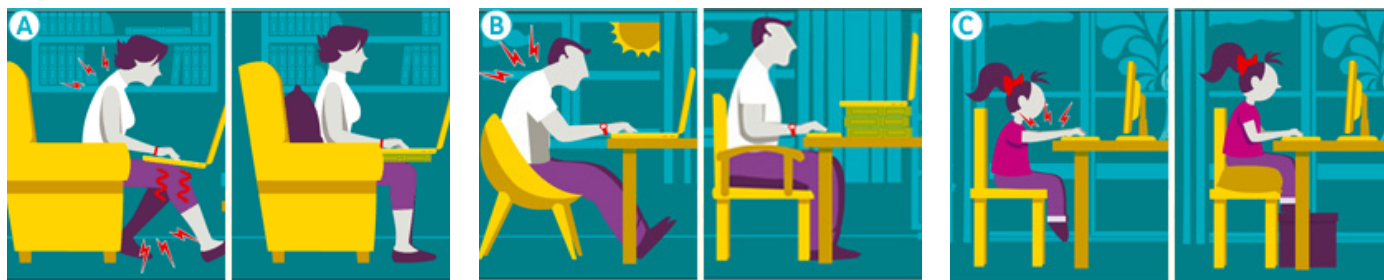
Siempre que te sea posible, es aconsejable:

- ✓ Si usas el portátil en el sofá:
  - Hacer descansos más frecuentes porque no es la mejor postura para la espalda.
  - Procurar tener la espalda erguida y apoyada sobre un cojín.
- ✓ Para aliviar la tensión muscular de las cervicales:
  - Utilizar una silla que te permita tener la espalda recta formando 90 grados con los muslos.
  - Relajar el cuello y mantenerlo alineado con la espalda.
  - Situar la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos.
- ✓ Para aliviar la tensión muscular de los brazos:
  - Utilizar un teclado y un ratón independientes.
  - Mantener los brazos y antebrazos formando 90 grados.
- ✓ Para aliviar la tensión en la vista:
  - Orientar tu puesto para que no tengas reflejos o deslumbramientos.
  - Parpadear más frecuentemente para mantener los ojos hidratados.
- ✓ Hacer descansos, de entre 2 y 3 minutos, cada media hora.



### Recursos a tu alcance

- A. Para cuidar tu espalda y cuello, es recomendable realizar descansos más frecuentes, utilizar un cojín para la espalda y colocar un objeto plano, no pesado, para separar el portátil de las piernas y aumentar su altura.
- B. Utiliza una silla de respaldo alto, a ser posible regulable en altura. Utilizar un teclado extra te permitirá colocar la pantalla a la altura de tus ojos.
- C. Los pequeños pueden necesitar un cojín, un reposapiés y adaptarle la pantalla a su altura. Es importante que dediquen buena parte de su tiempo al ejercicio físico. Acompañarle será bueno para ti también.



### Ejercicios

Realiza pausas de **2 ó 3 minutos cada media hora**, cambiando de postura, para aliviar la tensión acumulada en tus músculos y ayudarte así a relajarte y a reducir tu estrés.



Mantener una alimentación sana y hacer ejercicio, aunque solo sea caminar, te ayudará a relajarte, estar saludable y sentirte mejor.

Te ayudará levantarte y caminar además de realizar los siguientes ejercicios:

1. Estira los brazos y flexiona las muñecas.
2. Estira el cuello y mueve la cabeza.
3. Gira los codos dibujando círculos.

Para ver esta información en video visita [bit.ly/UsosaludableV2](http://bit.ly/UsosaludableV2)



<http://youtu.be/jbV5dGvJWyo> o escribe en tu navegador