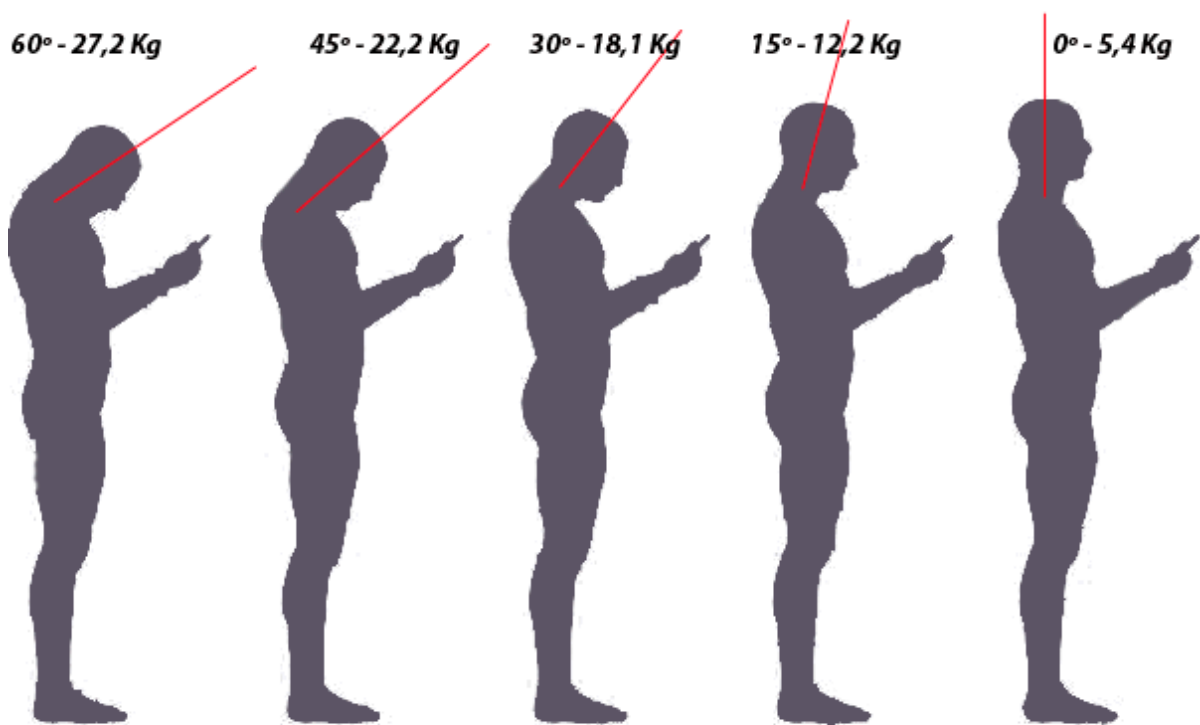


# La UPRL informa

## Ergonomía en la oficina: como utilizar correctamente tu teléfono móvil y tablet

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.



### **Relación entre el ángulo del cuello y el peso que soporta nuestra columna**

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.

# La UPRL informa

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.
7. Haz descansos: no es recomendable pasar mirando el móvil o la Tablet más de 20 minutos seguidos.

Si sigues estos consejos, tu vista te lo agradecerá, y ante cualquier complicación no olvides acudir al oculista.

**Fuente: [Prevenir.com](http://Prevenir.com)**