



Cinco formas de cuidar tu salud al usar dispositivos móviles

- **¡Mantén la vista al frente!**

Coloca el móvil o tableta a la altura de tu mentón, para evitar dolores de cuello o espalda.



- **Nunca lo uses a oscuras**

Regula la luminosidad de la pantalla de tus dispositivos móviles para evitar ojos rojos o irritados. Utiliza siempre la regulación automática.



- **Usa las dos manos**

Utiliza ambas manos para controlar dispositivos móviles de más de 6 pulgadas, de esta forma evitarás calambres o caídas accidentales.



- **¡Al dormir deja el celular lejos de tu cama!**

Disminuye el uso de dispositivos móviles antes de dormir, ya que esto puede afectar la calidad de descanso y ocasionar cansancio o fatiga durante el día.



- **No los uses mientras conduces o caminas**

Presta atención a tu entorno y utiliza los dispositivos móviles en lugares seguros y de forma responsable..

