

REGLA 20-20-6

Cuando use dispositivos digitales durante un largo tiempo, tome un descanso cada 20 minutos, mirando algo a 6 metros de distancia por 20 segundos.

¿POR QUÉ?

Ver pantallas durante periodos muy largos puede ser el origen de la fatiga visual, trastornos músculo-esqueléticos, principalmente en el cuello, ineficiencia en el trabajo y cansancio innecesario.



¿QUÉ HACER?

- Configurar una alarma cada 20 minutos que nos avise para hacer la pausa de 20 segundos.
- Altere su posición de sentado a de pie y observe algo a 6 metros de distancia por 20 segundos.
- En conferencias virtuales, puede abrir un espacio para contestar preguntas cada 20 minutos, o hacer una pausa con los asistentes.

CORRECTO USO DE CELULARES Y TABLETAS CON SOPORTE.

¿POR QUÉ?

Cuanto más se incline la cabeza hacia delante, mayor será la presión sobre el cuello y los hombros, lo que conduce a dolor de cuello, miembros superiores y al síndrome de cuello por lectura de textos.

¿QUÉ HACER?

Cuando tenga que observar una pantalla durante más de 15 minutos, use un soporte o el estuche del dispositivo para evitar tener que sostenerlo, y eleve su altura hasta el nivel de sus ojos o ligeramente por debajo.

CORRECTA VISUALIZACIÓN DE EVENTOS VIRTUALES, PELÍCULAS Y CONFERENCIAS SIN USO DE SOPORTE.

¿POR QUÉ?

Mirar hacia abajo a su teléfono provoca un mayor estrés en la columna cervical y los hombros, lo que puede inducir al dolor de cuello y dolor de cabeza.

¿QUÉ HACER?

Sostenga el brazo que tiene el teléfono inteligente con la otra mano y eleve el teléfono para mantener el cuello lo más erguido posible. Así mismo, mantenga la distancia de visualización entre sus ojos y el dispositivo a mínimo 40cm. Cambie frecuentemente la mano que sostiene el teléfono.

