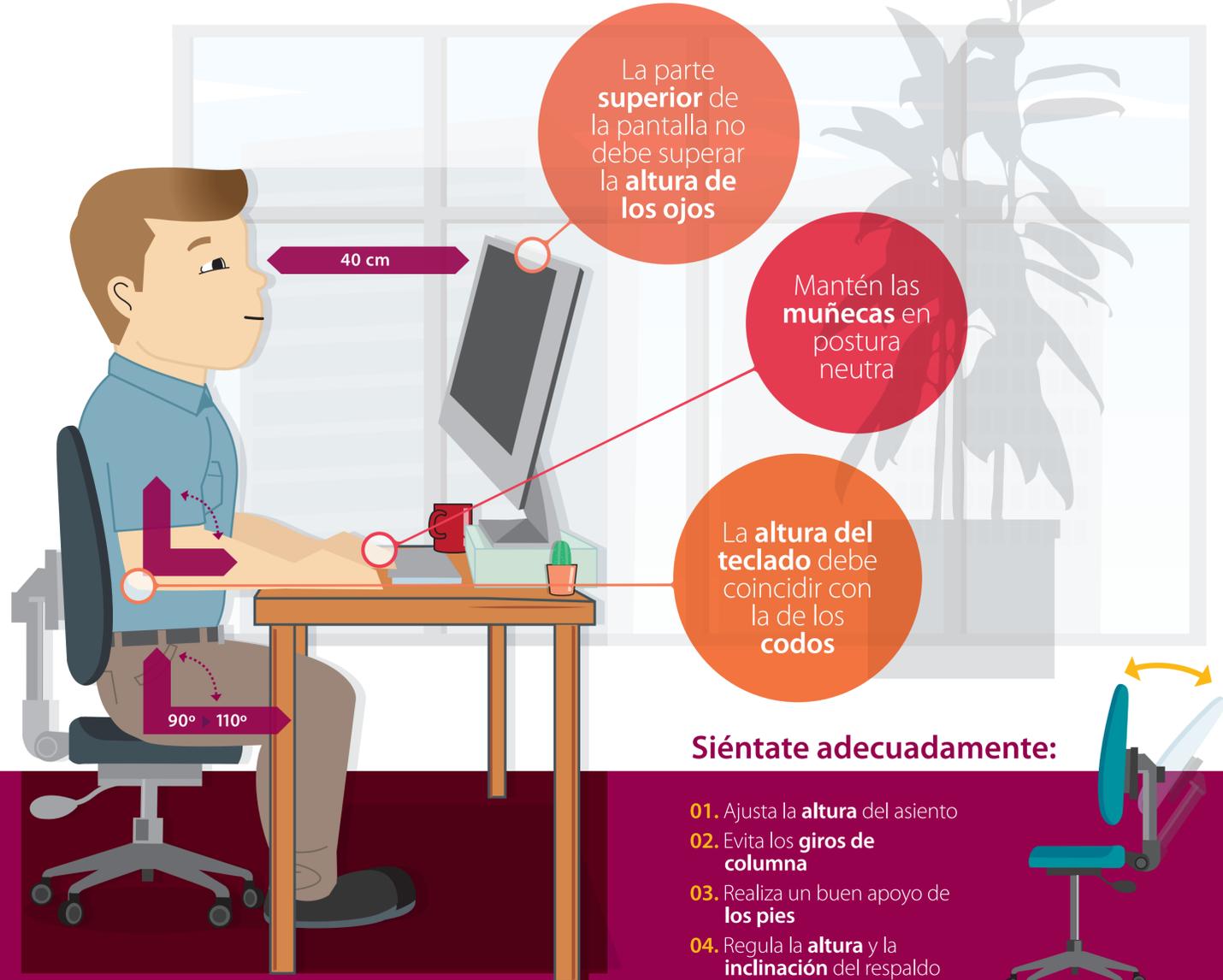
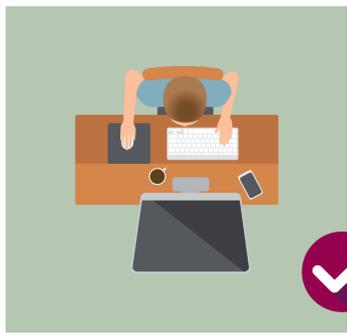
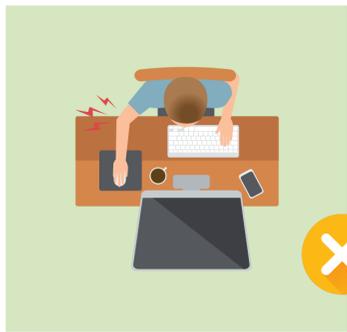


Trabajo con pantallas de visualización de datos



01. Utiliza caracteres de **2,5 mm de altura** como mínimo
02. Evita las combinaciones de **caracteres rojos y fondo azul**
03. Es preferible **fondo blanco y caracteres negros**
04. O **fondo negro y caracteres blancos**

Siéntate adecuadamente:

01. Ajusta la **altura** del asiento
02. Evita los **giros de columna**
03. Realiza un buen apoyo de **los pies**
04. Regula la **altura** y la **inclinación** del respaldo de la silla



01 **Distribuye correctamente** los elementos en la mesa



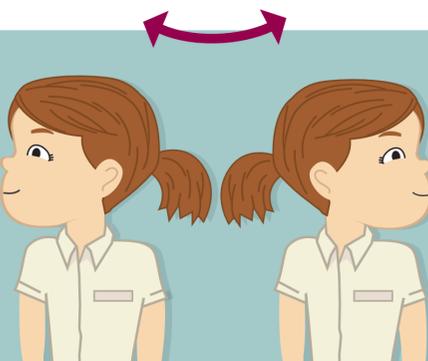
02 Mantén tu **mesa ordenada**, coloca la pantalla en el ala más baja



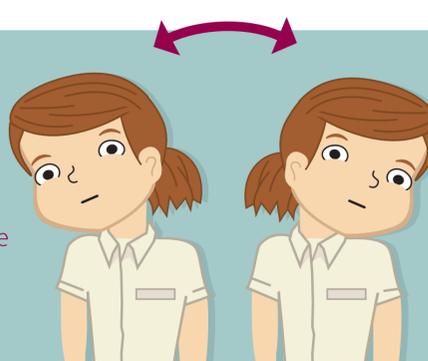
03 **Evita los reflejos** sobre la pantalla



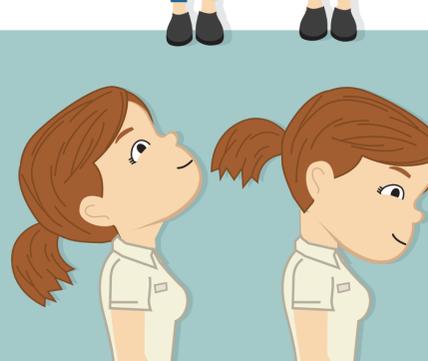
Cruza las piernas y estira fuertemente los **brazos por encima de la cabeza**
Realiza el estiramiento hacia un lado y luego hacia el otro



01 Gira la cabeza suavemente de **izquierda a derecha** y viceversa



02 **Inclina** la cabeza poco a poco de **izquierda a derecha**



03 Mira hacia **arriba** y luego hacia **abajo**