**Ejercicio 9 página 29**

1. Mantén distancia y usa con precaución: Coloca teléfonos móviles y routers lejos de áreas de descanso y usa auriculares para llamadas.
2. Apaga los dispositivos cuando no se usen: Desconecta el router por la noche y electrodomésticos como el microondas cuando no estén en uso.
3. Limita el uso de dispositivos cerca del cuerpo: No lleves el móvil en el bolsillo y usa laptops en una mesa.
4. Evita el microondas innecesariamente: Mantente a una distancia segura mientras esté en funcionamiento.
5. Prefiere conexiones por cable: Usa cables en lugar de Wi-Fi cuando sea posible.

**Ejercicio 10 página 29**

**Radiaciones Ionizantes:**

* Rayos X: Utilizados en radiografías para diagnosticar fracturas, infecciones y otras afecciones.
* Rayos Gamma: Empleados en tratamientos de radioterapia para el cáncer y en imágenes con gammagrafía.
* Tomografía Computarizada (TC): Utiliza rayos X en múltiples ángulos para generar imágenes detalladas de estructuras internas.
* Fluoroscopia: Proceso que emplea rayos X para visualizar en tiempo real el movimiento de órganos.
* Radioterapia: Usa principalmente rayos X o gamma para destruir células cancerosas.
* Medicina Nuclear: Usa isótopos radioactivos (como el tecnecio-99) para diagnósticos de órganos, como en las tomografías PET y gammagrafías.

**Radiaciones no Ionizantes:**

* Ultrasonido (ecografía): Emplea ondas de sonido de alta frecuencia para crear imágenes de órganos y tejidos blandos.
* Resonancia Magnética (RM): Usa campos magnéticos y ondas de radiofrecuencia para obtener imágenes detalladas sin radiación ionizante.
* Láseres Médicos: Utilizados para cirugía láser, tratamientos dermatológicos, y corrección de la visión.

**Ejercicio 11 página 29**

**Temperatura:**

* Rango recomendado: Entre 22°C y 24°C.
* Este rango proporciona comodidad térmica para la mayoría de las personas.
* Ayuda a evitar el sobrecalentamiento de los equipos electrónicos, especialmente si todos los empleados están trabajando con computadoras de manera simultánea.

**Humedad:**

* Rango recomendado: Entre 40% y 60%.
* Este nivel de humedad previene el riesgo de electricidad estática, que puede dañar componentes electrónicos.
* Una humedad inferior al 40% puede resecar el ambiente y aumentar la carga estática; una superior al 60% puede propiciar el crecimiento de moho y afectar la salud de los trabajadores.