# Manual de Usuario: "Cuida tu Salud - El Sedentarismo"

## Introducción

Este manual tiene como objetivo guiarte en el uso del sitio web "Cuida tu Salud" que proporciona información valiosa sobre el sedentarismo y sus riesgos. Aprenderás cómo navegar por las distintas secciones y aprovechar al máximo la experiencia de usuario.

---

## Requisitos del Sistema

Para garantizar el correcto funcionamiento del sitio web, asegúrate de cumplir con los siguientes requisitos:

- Navegador: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari o Microsoft Edge (actualizado a la última versión).

- Resolución de Pantalla: 1920x1080 o superior recomendada.

- Conexión a Internet: Requerida para cargar las imágenes y el contenido.

---

## Características del Sitio Web

1. Cabecera Heroica:

- La sección principal del sitio incluye un título y descripción sobre el tema del sedentarismo, destacando su importancia.

2. Secciones Informativas:

- Se ofrecen artículos informativos acompañados de imágenes optimizadas para mejorar la comprensión visual.

3. Estilo Visual Mejorado:

- Imágenes ajustadas a 800x600 px para una experiencia uniforme y profesional.

- Diseño responsivo que se adapta a dispositivos de escritorio y móviles.

4. Pie de Página:

- Información de copyright para garantizar la legitimidad del contenido.

---

## Instrucciones de Uso

1. Navegación por el Sitio Web:

- Abre el archivo index.html en tu navegador preferido.

- Utiliza la barra de desplazamiento para explorar las distintas secciones.

2. Visualización de Imágenes:

- Las imágenes tienen un tamaño uniforme (800x600 px) para facilitar la lectura y mejorar la estética.

3. Modificación del Contenido:

- Puedes editar el archivo HTML o CSS en cualquier editor de texto (por ejemplo, Visual Studio Code o Notepad++) para personalizar el contenido o el diseño.

---

## Mejora de la Experiencia del Usuario

1. Botón de Navegación Rápida:

Agrega un botón que permita regresar al inicio desde cualquier parte del sitio:

<button class="back-to-top">Volver al inicio</button>

Código CSS:

.back-to-top {  
 position: fixed;  
 bottom: 20px;  
 right: 20px;  
 background-color: #007BFF;  
 color: #fff;  
 border: none;  
 padding: 10px 15px;  
 border-radius: 5px;  
 cursor: pointer;  
 box-shadow: 0px 4px 6px rgba(0, 0, 0, 0.1);  
 }  
  
 .back-to-top:hover {  
 background-color: #0056b3;  
 }

Código JavaScript:

document.querySelector('.back-to-top').addEventListener('click', () => {  
 window.scrollTo({ top: 0, behavior: 'smooth' });  
 });

2. Carga de Imágenes Diferida (Lazy Loading):

<img class="image-resized" loading="lazy" src="image.jpg" alt="Descripción de la imagen">

3. Diseño Responsivo:

Incluye un meta tag en el HTML para dispositivos móviles: <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">

---

## Solución de Problemas

- Las imágenes no se cargan: Asegúrate de que los enlaces a las imágenes sean correctos y que estén disponibles en el servidor o directorio.

- El diseño no se ve bien en móvil: Verifica el archivo CSS para asegurarte de que contiene estilos responsivos.

---

## Contacto

Para preguntas o sugerencias sobre este sitio web, escribe a soporte@cuidatusalud.com.

\*\*Fin del Manual\*\*