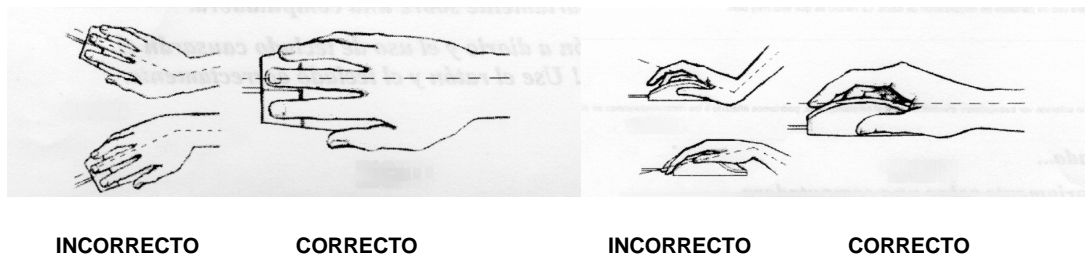
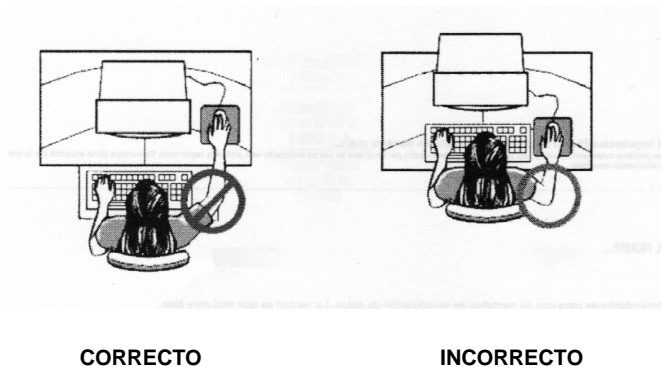
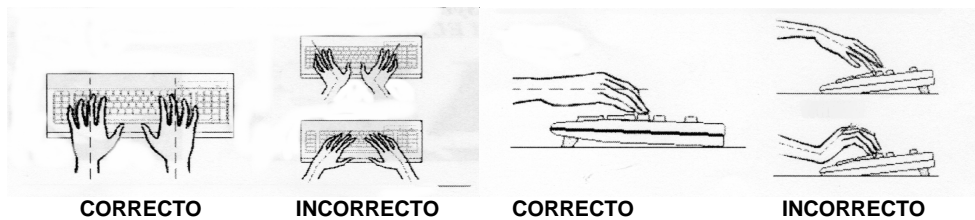


RECOMENDACIONES PARA USO CORRECTO DE RATÓN Y TECLADO

Los errores del uso del ratón y del teclado a diario, pueden favorecer la aparición de un **SÍNDROME DE ATRAPAMIENTO DEL TUNEL CARPIANO** ó de **EPICONDILITIS**.

Posturas y hábitos en el uso diario:



Consejos sobre el uso del ratón:

- Descansar la muñeca cada 10 minutos y realizar movimientos circulares para relajar los músculos.
- Evitar dejar la mano sobre el ratón, cuando no lo esté utilizando.
- Ubicar el ratón sobre una superficie plana y a la altura del codo, para evitar tensiones en los hombros y cuello.
- Evitar la tensión muscular excesiva en el brazo, al utilizar el ratón.