

**Enumera los 5 consejos que consideres más importantes a la hora de trabajar con equipos informáticos.**

Mantener una distancia adecuada entre la pantalla y los ojos (más de 40 cm) y ajustar el ángulo de visión.

Utilizar sillas ergonómicas y ajustar la posición del cuerpo para mantener la columna recta.

Evitar trabajar en penumbra y asegurar una iluminación uniforme sin reflejos.

Ajustar la altura y posición del teclado para evitar forzar posturas.

Apagar los equipos cuando no se estén utilizando para evitar sobrecalentamiento y ahorrar energía.

**¿Cuáles son los problemas más comunes a la hora de trabajar con equipos informáticos muchas horas?**

Los problemas más comunes a la hora de trabajar con equipos informáticos muchas horas son trastornos musculoesqueléticos, problemas visuales y fatiga mental.

**Enumera al menos 5 formas de paliar estos problemas**

Realizar pausas frecuentes para estirar el cuerpo y relajar los músculos.

Ajustar el contraste y la luminosidad de la pantalla según las recomendaciones del fabricante.

Alternar tareas para evitar la monotonía y la fatiga mental.

Utilizar mobiliario ergonómico y cómodo, incluyendo una silla ajustable.

Mantener una buena iluminación en el espacio de trabajo para reducir la fatiga visual.