

# Evita los nuevos “síndromes tecnológicos”

## ¿Por qué es importante?

Los síndromes del pulgar, ‘text neck’ y la fatiga visual digital causan trastornos y molestias que pueden derivar en problemas más graves y afectar a tu rendimiento y concentración.

Infórmate para reducir la posibilidad de padecerlos. Reduce el uso de los dispositivos o dosifícalo. No estés delante de la pantalla más de una hora seguida.

Reduce su impacto usando los dispositivos sentado y con la espalda recta, mantenlos al nivel de tus ojos. Descansa los ojos con cortos ejercicios de parpadeo y realiza ejercicios de estiramiento de cuello, articulaciones y manos.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

confemetal