

- **Los niños no deben usar celulares.** El mayor riesgo lo corren los menores de 5 años, ya que sus barreras cerebrales de defensa aún no están lo suficientemente fortalecidas. Los niños mayores pueden limitarse a enviar y recibir mensajes de texto con sus celulares o comunicarse mediante equipos biper.

- **No usar el teléfono cuando la señal es baja.** Mientras menor sea el nivel de señal de frecuencia, el aparato activará aún mayor radiación. La pantalla del equipo indica el nivel de señal mediante la imagen de una antena y una serie de barras que van de menor a mayor (Ver imagen).

La imagen marca el nivel de señal de frecuencia del celular



- **En caso de usar marcapasos, mantener el celular lo más alejado posible del cuerpo.** En tal caso, es preferible comunicarse mediante un celular análogo para reducir riesgos.

Información para la Salud



Consejos y apuntes
para el uso de

**Teléfonos smart
y monitores**

Ante el uso cada vez más frecuente de los teléfonos smart –o inteligentes– y la exposición frente al monitor de PC, es importante tener en cuenta algunas recomendaciones a los fines de preservar nuestra salud y un correcto uso de los equipos.

Policlínico
DEL docente

 **PREVENCIÓN**
www.osplad.org.ar/prevencion

ICDC INSTITUTO DE CAPACITACIÓN
Y DOCENCIA DE OSPLAD



Atención al beneficiario desde todo el país
0810-666-7752
LUNES A VIERNES DE 8 A 20
info@osplad.org.ar
www.osplad.org.ar

SSSalud
SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD

0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar

OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE ANOS 8-11-12

Recomendaciones para evitar la fatiga ocular en las pantallas de los celulares smart

Es cada vez más usual el uso de teléfonos smart para permanecer comunicados. Los modelos no sólo permiten hacer y realizar llamadas, sino que también poseen muchísimas aplicaciones y alternativas de comunicación mediante el uso de la pantalla de los equipos. Por tal motivo, es necesario tener en cuenta algunas recomendaciones para el uso de la pantalla y cuidar la visión.

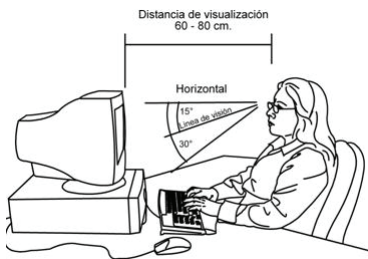
- **Adaptar el tamaño de la fuente de las letras** del teléfono smart a los fines de no forzar la vista ni la postura al momento de leer los mensajes en la pantalla.
- **El teléfono debe permanecer por debajo del nivel de los ojos**, bajando ligeramente el cuello. Tener en cuenta que el ángulo no debe superar los 35 grados.
- **Usar el equipo a una distancia prudencial**, ni muy cerca ni muy lejos de los ojos.
- **Ante dolores de cabeza y de vista**, es necesario ajustar el brillo, contraste y resolución de la pantalla.
- **No usar el teléfono a la luz del sol**. Es recomendable ver la pantalla en un lugar cubierto y evitar forzar la vista.

Recomendaciones para mirar el monitor

En general, los trabajos de oficina requieren de un uso permanente de la PC y el monitor. Es necesario incorporar una serie de consejos útiles a los fines de evitar problemas en la visión y el cuerpo.

- **Es recomendable descansar la vista durante 20 segundos**, luego de 20 minutos de exposición al monitor. Es suficiente con levantar la vista a un punto lejano durante esa pausa.
- **Mantener limpia y libre de polvo la pantalla del monitor**. La pantalla limpia evita forzar la vista.

- **Permanecer a una distancia correcta del monitor**, similar al largo de nuestro brazo. Si tenemos que flexionar el codo para tocar el monitor, es porque la distancia no es correcta y puede ser perjudicial para nuestra salud.
- **La parte superior de la pantalla debe permanecer a la misma altura o inferior a la línea de los ojos**, siempre y cuando la parte inferior no se encuentre a más de 35° de inclinación.



- **Evitar los reflejos en la pantalla**. El monitor no debe quedar expuesto a otras luces que lo reflejen. La luz natural es lo más apropiado, siempre y cuando no sea intensa.
- **El procesador de texto -Word o Write, en sus distintas versiones- cuentan con una opción que permite cambiar el color de la hoja al momento de la escritura y evitar las pantallas blancas y brillantes que afectan la visión**. En tal caso, ingresar al menú de opciones superior del programa y hacer clic en la opción Herramientas / Opciones / General. Tildar en la opción "Fondo azul, texto blanco". La impresión del documento será en letras negras y fondo blanco, como imprime cotidianamente.

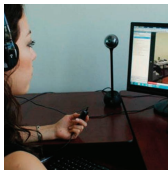
Cómo evitar la radiación de los celulares

En los últimos años, el uso de teléfonos celulares se ha vuelto cada vez más común. Los nuevos teléfonos smart poseen aplicaciones de todo tipo, que facilitan nuestras actividades diarias de trabajo. Sin embargo, los celulares son nocivos al momento de realizar o recibir llamadas, ya que contienen altos niveles de radiación que pueden afectar nuestra salud. A continuación, consejos para evitar la exposición a la radiación.

- **Mantener el celular lo más alejado posible de nuestro cuerpo**, especialmente la cabeza. Separar el equipo a 10 centímetros del cuerpo reduce en un 50 % la exposición a la radiación.
- **Al momento de recibir o realizar una llamada telefónica, colocar la modalidad altavoz a los fines de separar el equipo de la cabeza**.
- **Otra opción es usar la modalidad de manos libres**, mediante un auricular con micrófono. Por ningún motivo es recomendable usar un equipo de manos libres inalámbrico, ya que la recepción de la señal debe ser lo suficientemente potente para poder recibir la señal.
- **Apagar el celular mientras no se use, incluso al dormir**. Esto ayudará a reducir aún más la exposición a la radiación del celular. Si el celular se usa como despertador, no es necesario tenerlo encendido, al menos en la mayoría de los modelos de smart.
- **Comunicarse mediante mensajes de texto o de voz**, de forma de reducir la radiación que producen las llamadas telefónicas.



Salud



Bienestar



Protección



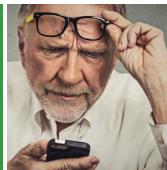
Confianza



Cuidado



Prevención



Experiencia