a. Procurar el cuidado integral de su salud.

- Usé almohadilla de gel para el mouse y Posa manos de gel para Teclado, con el fin de, evitar enfermedades relacionadas con la tensión en las manos por Digitación repetitiva.

- Usé los equipos de cómputo en los que ejecute mi labor con sumo cuidado, y teniendo en cuenta de apagarlos y desconectarlos.

- Usé Silla ergonómica para evitar y prevenir las enfermedades degenerativas derivadas de la mala postura de la espalda y los brazos.







