**Digital Health & Wellness - TAKE CARE OF YOURSELF**

Physical issues such as eye safety, body mechanics (ergonomics), and repetitive stress injury (RSI) are health issues that need to be addressed in our technological world.  There are also psychological issues that are becoming more prevalent such as Internet addiction.

**Digital salud y bienestar - tenga cuidado de ti mismo**

Física problemas tales como ojo de seguridad, mecánica corporal (ergonomía), y lesiones de estrés repetitivo (RSI) son problemas de salud que deben ser abordados en nuestro mundo tecnológico. Hay también problemas psicológicos que son cada vez más frecuentes como la adicción a Internet.