

## CRISIS DE FOTOSENSIBILIDAD

Un pequeñísimo porcentaje de personas puede sufrir crisis de fotosensibilidad al exponerse a determinadas imágenes visuales, como destellos de luz o dibujos que pueden mostrarse en los videojuegos. Incluso la gente que no haya sufrido nunca crisis ni epilepsia puede padecer un trastorno que no se le haya diagnosticado y que le provoque estas "crisis de epilepsia fotosensible" mientras observa un videojuego.

Estas crisis pueden presentar diversos síntomas, como mareos, trastornos de la visión, tics de los ojos o la cara, espasmos o temblores de brazos o piernas, desorientación, confusión o pérdida temporal de la consciencia. Las crisis pueden causar también la pérdida de la consciencia o convulsiones que podrían provocar lesiones debidas a caídas y al impacto contra objetos cercanos.

Si notas alguno de estos síntomas, deja de jugar de inmediato y coméntaselo a tu médico. Los padres deberían comprobar o preguntar a sus hijos si padecen estos síntomas. Los niños y los adolescentes tienen más probabilidades que los adultos de sufrir estas crisis. El riesgo de crisis de epilepsia por sensibilidad a la luz puede reducirse si se observan las siguientes precauciones:

- Siéntate a una mayor distancia de la pantalla de televisión.
- Utiliza una pantalla de televisión más pequeña.
- Juega en una habitación con buena iluminación.
- No juegues cuando tengas sueño o cansancio.

Si alguno de tus familiares o tú mismo han sufrido crisis o epilepsia con anterioridad, consulta a tu médico antes de jugar.

## AFECCIONES MÚSCULOESQUELETALES

El uso de controles de juego, teclados, ratones u otros dispositivos de entrada electrónicos puede estar relacionado con lesiones y afecciones graves.

Cuando utilices videojuegos, al igual que sucede en muchas otras actividades, es posible que experimentes molestias ocasionales en las manos, brazos, hombros, cuello u otras partes del cuerpo. Sin embargo, si experimentas síntomas como malestar persistente o repetido, dolor, punzadas, hormigueos, entumecimiento, sensación de quemazón o rigidez NO PASES POR ALTO ESTAS SEÑALES DE ADVERTENCIA. ACUDE DE INMEDIATO A UN PROFESIONAL DE LA SALUD CALIFICADO, aunque los síntomas aparezcan cuando no estés jugando. Este tipo de síntomas puede estar asociado con lesiones o afecciones dolorosas de los nervios, músculos, tendones, vasos sanguíneos y otras partes del cuerpo, que en ocasiones pueden ocasionar incapacidad permanente. Entre estas afecciones músculoesqueléticas (MSD) se encuentran el síndrome del túnel metacarpiano, tendinitis, tenosinovitis, síndromes vibratorios y otras condiciones médicas.

Aunque los investigadores no han sido aún capaces de responder a muchas preguntas sobre las MSD, existe un acuerdo generalizado en que muchos factores pueden estar relacionados con su aparición, entre ellos las condiciones médicas y físicas, el estrés y la forma de sobrellevarlo de cada persona, la salud en general y la colocación y utilización del cuerpo durante el trabajo y otras actividades (como jugar a un videojuego). Algunos estudios sugieren que la cantidad de tiempo que una persona dedica a realizar una actividad puede ser también un factor.

Algunas directrices que pueden ayudarte a trabajar y jugar de una forma más cómoda, y posiblemente reducir el riesgo

de experimentar una MSD, se indican en la Guía de juego saludable en [www.xbox.com](http://www.xbox.com). Estas directrices abordan temas como:

- Colocación de tu cuerpo para utilizar posturas cómodas y normales.
- Relajación de manos, dedos y otras partes del cuerpo.
- Pausas entre juegos.
- Desarrollo de un estilo de vida saludable.

Si tienes alguna pregunta sobre la relación que pudieran tener tu estilo de vida, actividades y condiciones médicas o físicas con las MSD, acude a un profesional de la salud calificado.

## SELECCIONAR UNA UBICACIÓN PARA EL VOLANTE DE CARRERAS

El volante de carreras se puede instalar en una mesa o sobre las rodillas. Si se instala el volante en una mesa, asegúrate de que no se caiga.

Organiza todos los cables para que las personas y animales de compañía no puedan tropezarse o tirar de ellos accidentalmente cuando se desplacen por la estancia o pasen cerca. Cuando no utilices el volante de carreras, puede que tengas que desconectar todos los cables para mantenerlos fuera del alcance de los niños y animales de compañía. No permitas que los niños jueguen con los cables.

## INSTALAR EL VOLANTE DE CARRERAS



Antes de poder usar el volante de carreras con tu consola Xbox 360, necesitas:

- Instalar el software del volante de carreras en tu consola Xbox 360.
- Conectar la base de los pedales al volante de carreras.
- Si deseas instalarlo en una mesa, conecta la abrazadera de la mesa a una mesa y al volante.
- Conecta el cable de alimentación de CA a un enchufe de pared estándar o inserta las baterías. El volante de carreras utiliza únicamente baterías desechables AA en el pack de baterías AA (suministrado) o, alternativamente, el Paquete de baterías recargables Microsoft Xbox 360 (se vende por separado).
- Haz que la consola detecte el volante de carreras conectándolo de forma inalámbrica.

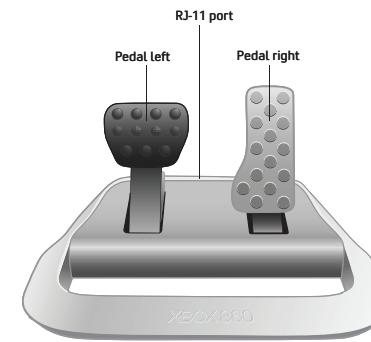
### Instalar el software del volante de carreras en la consola

Debes actualizar el sistema de la consola antes de utilizarla con el volante de carreras.

Para actualizar la consola:

- 1 Enciende la consola y carga el disco de software suministrado. La actualización se instalará automáticamente.
- 2 Cuando aparezca el mensaje de confirmación de la instalación, extrae el disco y empieza a configurar el nuevo hardware.

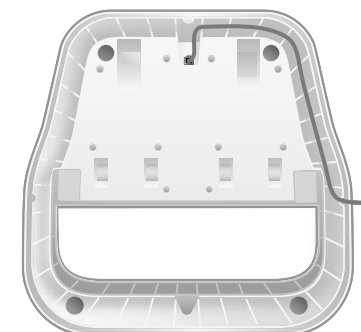
### Conectar la base de los pedales al volante de carreras



Para conectar la base de los pedales al volante de carreras, conecta un extremo del cable RJ-11 al puerto RJ-11 en la base de los pedales y el otro extremo al puerto de la parte posterior del volante de carreras.



Para que el aspecto de tu sistema sea más práctico, coloca el cable RJ-11 y el cable de alimentación (si lo utilizas) a través del área de administración de cables en la parte inferior de la base de los pedales.

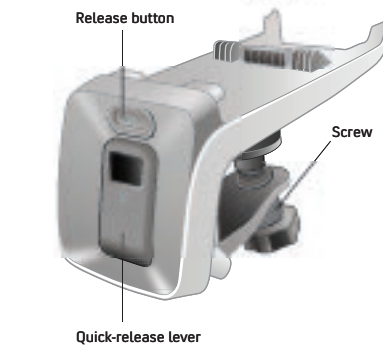


### NOTA

El volante de carreras requiere un cable directo RJ-11 (incluido). No utilices un cable RJ-11 cruzado con el volante de carreras.

### Colocar la abrazadera de mesa

El volante de carreras se puede instalar en una mesa o sobre las rodillas. La abrazadera de la mesa estabiliza el volante mientras se juega y es especialmente adecuado cuando está activada la fuerza de respuesta.



Para colocar la abrazadera de mesa:

- 1 Afloja los tornillos de la abrazadera y asegúrate de que la palanca de liberación rápida esté abierta (que no esté completamente plana) y, a continuación, desliza la abrazadera hasta el extremo de la mesa. Procura no lastimarte los dedos.
- 2 Aprieta el tornillo hasta que esté bien fijado. No aprietes demasiado el tornillo, ya que podría dañar la superficie de la mesa.
- 3 Empuja la palanca de liberación rápida para que quede plana.

