

Consejos saludables

Estar conectados es ya parte de nuestras vidas, pero es importante ser conscientes de un buen uso tanto del tiempo como de la postura que adquirimos ya que los malos hábitos pueden traernos varios problemas.



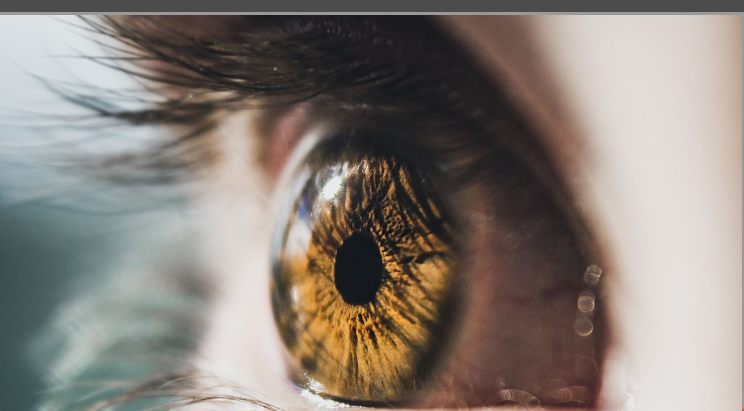
Adicción

Muchas veces podemos presentar una conducta adictiva frente al uso que puede producirnos graves problemas, entre ellos, insomnio, ansiedad o miedo a no tener el móvil con nosotros.



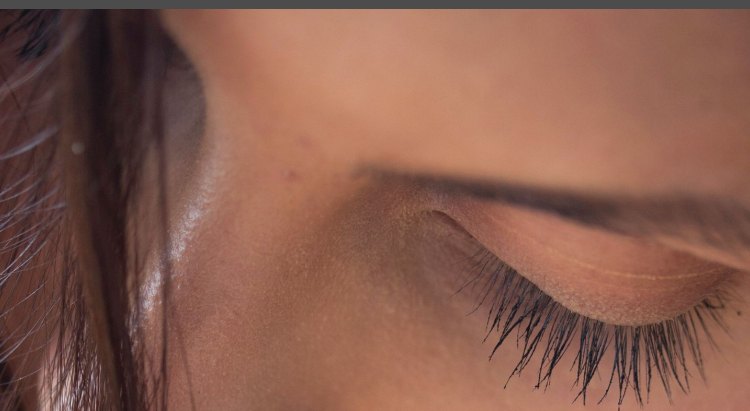
Consejo

Establece tiempos de uso, realiza actividades al aire libre, desactiva las notificaciones o pon el móvil en modo avión cuando debas concentrarte en otras cosas.



Problemas de visión

El uso excesivo de pantallas provoca que nuestros parpadeos disminuyan y por ende, sequedad ocular.



Consejo

Haz pausas cada 15 o 20', mantén la pantalla a unos 40 cm, parpadea con frecuencia, hidrata tus ojos.



Posturas

Una mala postura puede provocar dolor de espalda, dolor cervical, síndrome de túnel carpiano o tendinitis del dedo pulgar., entre otras afecciones.



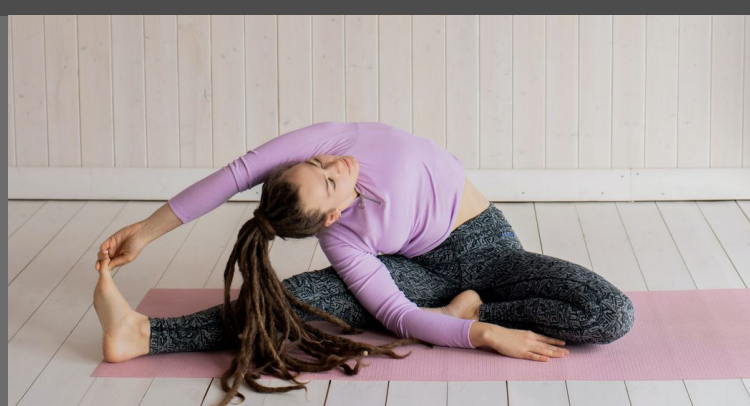
Consejo

Observa la posición del monitor respecto a la luz y que este se encuentre a 40 o 60 cm de los ojos, busca una mesa amplia y cómoda y un asiento que deje tu espalda recta y apoyada en el respaldo.



Migraña o irritabilidad

La atención constante en la pantalla puede traer graves dolores de cabeza, cansancio, e incluso, irritabilidad.



Consejo

Haz cortes y realiza otra tarea que no requiera de pantallas, puede ser alguna actividad física o creativa.

Recuerda...

Es importante integrar la actividad física a nuestra vida diaria para evitar el sedentarismo provocado por las innumerables horas frente a la pantalla. Realiza cortes para caminar, salir a pasear o integrar una rutina de ejercicios.



Controla la cantidad de tiempo que permaneces frente a la pantalla, puedes utilizar una App para controlar la cantidad de tiempo que pasas en las redes sociales, o establecer tiempos para realizar cortes .

