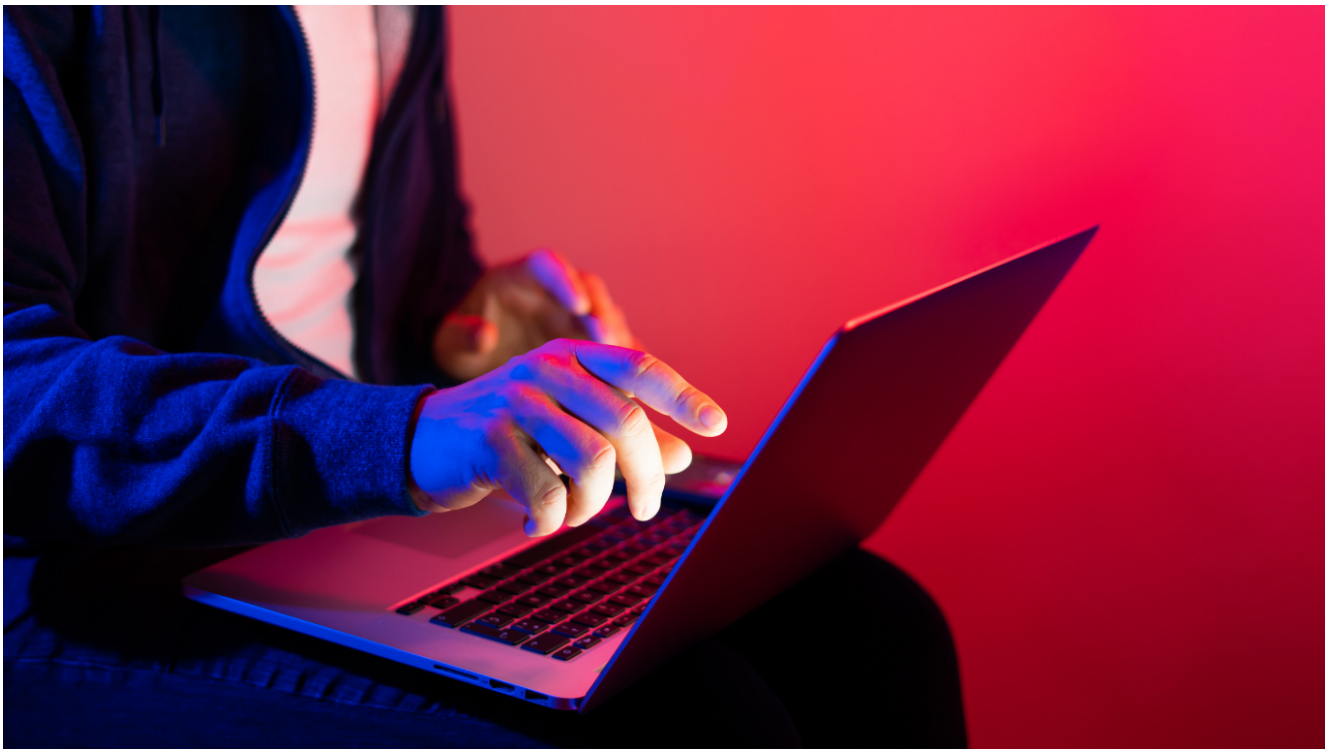
Mejora tu higiene postural al utilizar dispositivos electrónicos

written by Marita Madrigal | 7 mayo, 2023



En la era digital actual, pasamos una cantidad significativa de tiempo utilizando dispositivos electrónicos y ordenadores. A medida que la tecnología se integra en nuestras vidas cotidianas, es fundamental prestar atención a nuestra higiene postural para mantener una buena salud y prevenir problemas a largo plazo. Este artículo te proporcionará algunos tips para mejorar tu higiene postural al usar dispositivos:

1. **Elige el mobiliario adecuado:** Invertir en una silla ergonómica y una mesa ajustable puede marcar una gran diferencia en la postura. Busca una silla con soporte lumbar, ajustable en altura y con reposabrazos que permita mantener los codos a un ángulo de 90 grados. Una mesa ajustable te permitirá cambiar de posición fácilmente entre estar sentado y de pie.

2. **Ajusta la posición del monitor**: Coloca el monitor a una distancia de un brazo estirado y a la altura de tus ojos para evitar inclinar la cabeza hacia adelante o hacia atrás. Si trabajas con un portátil, considera utilizar un soporte externo para elevar la pantalla y un teclado y ratón separados para mantener una postura adecuada.

3. **Organiza tu espacio de trabajo:** Asegúrate de tener suficiente espacio en tu escritorio para colocar el teclado y el ratón cerca de ti, evitando estirar los brazos o encorvar los hombros. Mantén los objetos de uso frecuente, como el teléfono y los documentos, al alcance de la mano.

4. **Adopta hábitos saludables al usar dispositivos móviles:** Cuando utilices teléfonos móviles o tabletas, procura mantener la cabeza erguida y evitar inclinarla hacia abajo. Utiliza soportes o apoya el dispositivo en tus piernas para mantener una posición más cómoda.

5. **Toma descansos frecuentes:** Establece recordatorios para levantarte y estirarte al menos cada hora. Puedes seguir la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira a una distancia de 20 pies (6 metros) durante 20 segundos para reducir la fatiga visual.

6. **Realiza ejercicios y estiramientos:** Incorpora una rutina de ejercicio y estiramientos en tu día a día. Estirar el cuello, hombros, espalda y muñecas puede ayudar a liberar la tensión acumulada.

7. **Mantén una buena postura incluso fuera del trabajo:** Ser consciente de tu postura en todo momento, incluso fuera del entorno laboral, te ayudará a desarrollar hábitos saludables a largo plazo. Al caminar, sentarte o incluso al dormir, asegúrate de mantener una postura adecuada.

Mejorar la higiene postural al utilizar dispositivos electrónicos y ordenadores es fundamental para mantener una buena salud y prevenir problemas a largo plazo. Al seguir

estos consejos podrás disfrutar de un bienestar integral mientras te mantienes conectado al mundo digital.