

C.E.I.P. Padre Manjón

EDUCACION FÍSICA

Hábitos Saludables

Consejos en el uso del teléfono móvil y de las tablets

1. CUIDA LA POSTURA AL USAR EL MÓVIL O TABLET

Observa esta imagen. Si inclinas demasiado el cuello puedes tener los problemas que se describen a continuación.

LA POSTURA

► Los músculos del cuello tratan de compensar la curva que forman las cervicales cuando se inclina la cabeza, lo que genera una enorme tensión.

Lesiones derivadas del uso prolongado del móvil

Dolores de cabeza

Debilidad muscular en el cuello, los hombros y parte alta de la espalda

Dolor y rigidez

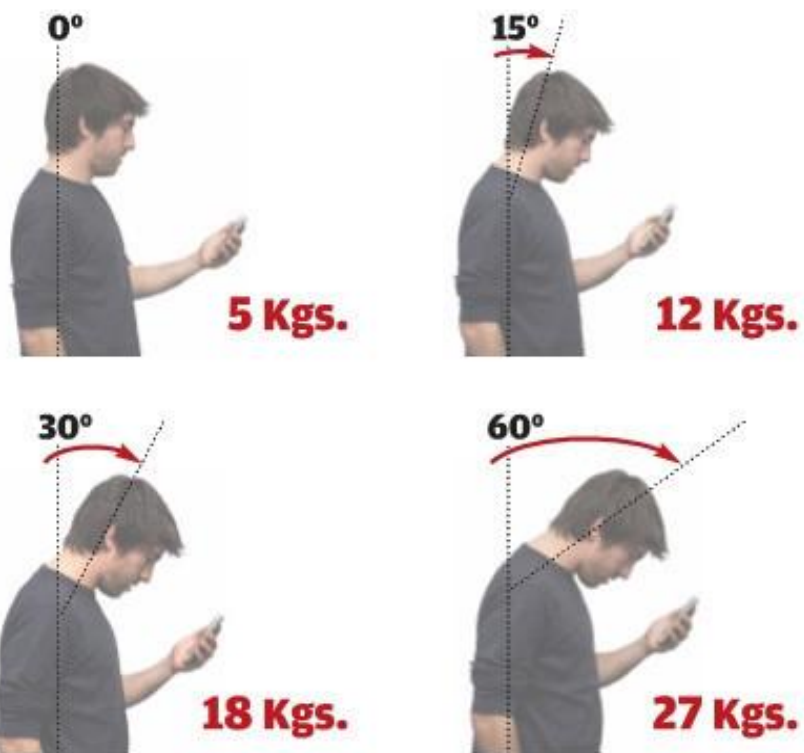
Alteraciones en el alineamiento de las vértebras

Inflamación de los nervios que van por la columna y hernias de disco



EFFECTOS QUE SE MULTIPLICAN

► La cabeza pesa aproximadamente 5 kilos. Según los expertos, inclinarla sólo en un ángulo de 15 grados, supone añadir 7 kilos a su peso.



Puedes usar posturas como las que aparecen a continuación para evitar posibles daños en el cuello.



CHECK YOUR
BODY POSTURE

USING SMARTPHONE/TABLET

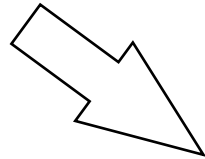
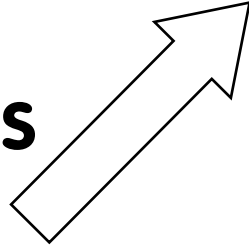


WRONG AND CORRECT STANDING POSTURE



WRONG AND CORRECT SITTING POSTURE

2. OTRAS CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN EL USO DEL MÓVIL Y LAS TABLETS



1. CUÍDATE TU VISTA

El uso del móvil muy cerca de los ojos, su uso a oscuras o con la pantalla a la máxima iluminación pueden dar problemas de visión y dolores de cabeza a corto plazo.

2. CUIDADO CON LA FALTA DE ATENCIÓN

Caminar mirando el móvil hace que NO prestemos atención a lo que tenemos alrededor por lo que podemos sufrir o provocar algún accidente.