

C.E.I.P. Padre Manjón
EDUCACIÓN FÍSICA
"Hábitos saludables"

LESIONES PROVOCADAS POR EL USO IRRESPONSABLE DEL MÓVIL O TABLET

LA POSTURA

Lesiones derivadas del uso prolongado del móvil

EFFECTOS QUE SE MULTIPLICAN

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

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



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

0°



5 Kgs.

15°



12 Kgs.

30°



18 Kgs.

60°



27 Kgs.



CHECK YOUR BODY POSTURE

USING SMARTPHONE/TABLET



WRONG AND CORRECT STANDING POSTURE



WRONG AND CORRECT SITTING POSTURE

Otros problemas que derivan del uso irresponsable del móvil o tablet

1. **PROBLEMAS DE VISIÓN:** 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. **PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN:** Cuando estamos tan concentrados con el móvil no prestamos atención a las personas que tenemos alrededor por lo que afecta en la comunicación verbal y gesticular.

3. **PROBLEMAS DE RELACIÓN CON LOS DEMÁS:** Estar en un lugar con niños y niñas y quedarse jugando con el móvil sin relacionarse con los demás puede traer problemas de socialización y de adaptación para hacer amigos y amigas.

4. **PROBLEMAS DE 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.

SITUACIÓN REAL	CONSECUENCIA	¿QUÉ HARÍAS PARA EVITAR LAS CONSECUENCIAS?
1. Inclinar demasiado el cuello para mirar el móvil	Dolores de cuello	Mantener la cabeza erguida mientras manipulamos el móvil
2. Usar el móvil más de 30 minutos sin descansar		
3. Usar el móvil muy cerca de los ojos y con la pantalla a la máxima luminosidad		

SITUACIÓN REAL	CONSECUENCIA	¿QUÉ HARÍAS PARA EVITAR LAS CONSECUENCIAS?
4. Usar el móvil en un lugar totalmente oscuro		
5. Estar solo con el móvil durante muchas horas sin jugar con amigos		
6. Estar tan pendiente del móvil que no atendemos cuando dicen nuestro nombre.		

SITUACIÓN REAL	CONSECUENCIA	¿QUÉ HARÍAS PARA EVITAR LAS CONSECUENCIAS?
7. Caminar por la calle concentrado en el móvil sin prestar atención a la carretera, personas, bicicletas...		