

EDUCACIÓN POSTURAL en el uso de DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Es muy importante adoptar las posturas adecuadas para poder prevenir dolores de espalda, cuello y muñecas en el uso de los diferentes dispositivos electrónicos que utilizan los jóvenes: tablets, móviles, portátiles... Entre los beneficios que aporta la educación postural sobre la salud y calidad de vida de los jóvenes destacamos la mejora del tono muscular, el hecho de favorecer el descanso y evitar patologías osteomusculares. En concreto, para mantener una correcta postura en el trabajo/ estudio con estos dispositivos se recomienda lo siguiente:

- Personalizar el área de estudio: no solo aumenta el rendimiento , también ayuda a cuidar el cuerpo. Es necesario contar con una silla y una mesa adecuadas a las características físicas y altura de cada uno. Al sentarse, hay que mantenerse erguido, manteniendo los pies en el suelo y pegados al respaldo de la silla. Se pueden utilizar algunos complementos si la silla no es totalmente ergonómica como los reposapiés o el atril para elevar el portátil o tablet.

- Otros factores ergonómicos que influyen en mejorar el ambiente en el lugar de estudio son:
 - La iluminación: si es posible, preferiblemente natural. Si la luz es artificial, tiene que proceder del lado contrario a la mano con la que se escribe.
 - La ventilación: hacerlo de vez en cuando para mantener el ambiente limpio y fresco.
 - La temperatura: aunque es un factor muy personal, una temperatura adecuada oscila entre los 17 grados y los 22 grados.

- Establecer descansos: aprovechar los descansos entre conexión y conexión para levantarse y hacer algún estiramiento. Al igual que la mente necesita sus descansos para mantener el nivel de concentración, el cuerpo también necesita moverse y cambiar de postura.

→ Higiene postural con los móviles:

- La distancia mínima recomendada entre el ojo y el móvil es de 30 cm.
- La cabeza debe colocarse de manera natural, sin forzar movimientos. Por ejemplo, no sujetar el móvil entre la cabeza y el hombro.
- Si se usa de pie, ha de situarse a la altura de los ojos.
- Usar las dos manos a la hora de sujetarlo para repartir el esfuerzo y no sobrecargar solo una mano.
- Usar varios dedos para teclear o abrir aplicaciones para aliviar tensión manteniendo la muñeca relajada y en posición neutra.
- **La tensión de los músculos del cuello es mayor si usamos los móviles tumbados.**
- Se puede usar el manos libres si las conversaciones son largas.

→ Higiene postural con las tablets/ portátiles:

- La distancia mínima recomendada entre el ojo y la tablet es de 40 cm y de 50 cm para el portátil.
- Con un soporte o atril, la cabeza se coloca en una posición natural minimizando la tensión del cuello.
- **Deben utilizarse sobre una mesa** y no sobre las piernas. **Si se va a utilizar en la cama o sofá lo mejor es ayudarse de almohadas o cojines que sirvan de apoyo.**
- Los codos deben apoyarse en la mesa, con las muñecas en posición neutra, sin forzarlas ni vertical ni lateralmente.
- Ajustar la altura de la silla para que las piernas formen un ángulo de 90 grados.