

# EL ABUSO DE PANTALLAS Y EL DOLOR CORPORAL



## 01

### DOLOR DE CABEZA

La exposición prolongada a pantallas digitales se relaciona con el dolor de cabeza.



## 02

### FATIGA VISUAL

Cuando mantenemos nuestro foco de visión y atención en una pantalla dejamos de parpadear y podemos experimentar sequedad ocular, irritación y ojos cansados entre otros síntomas.

## 03

### DOLOR DE CUELLO

Ciertas posiciones corporales que adoptamos con el uso de pantallas digitales, como manipular el móvil o tablet en nuestro pecho, nos produce tensión cervical.



## 04

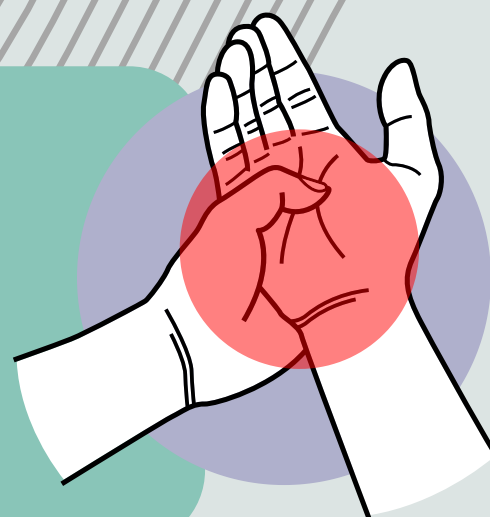
### DOLOR DE ESPALDA

Es común adoptar posturas inadecuadas cuando usamos pantallas digitales (encorvarse, inclinar la cabeza). El mantenimiento de estas posturas durante mucho tiempo puede debilitar nuestra musculatura de la espalda.

## 05

### DOLOR DE MANOS Y MUÑECAS

La "whatsappitis" es un nuevo término, que se refiere al dolor en los pulgares y tendón de muñeca causado por el exceso de escritura en el teclado del móvil.

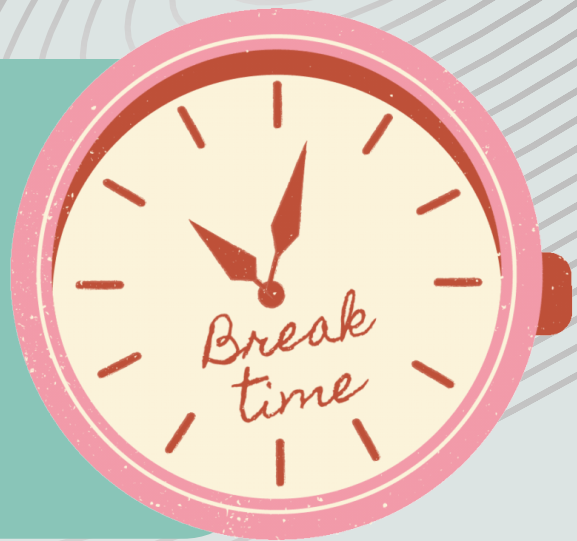


# ¿QUÉ PODEMOS HACER?

## 01

### PAUSAS REGULARES

Es recomendable hacer pausas en la exposición a pantallas cada 20 o 30 minutos.



## 02

### LAGRIMAS ARTIFICIALES

Las lagrimas artificiales pueden ayudarnos a mantener una correcta hidratación del ojo y así aliviar la sequedad e irritación.

## 03

### POSICIÓN DE LA PANTALLA

Sostener dispositivos digitales a la altura de los ojos ayuda a mantener una postura neutral del cuello y reduce la tensión cervical.



## 04

### REALIZA ESTIRAMIENTOS

Realiza ejercicios de estiramiento para el cuello, los hombros, las manos y muñecas regularmente para aliviar la tensión muscular y prevenir el dolor.



## 05

### ESTILO DE VIDA

Practica ejercicio regularmente para fortalecer los músculos, mejorar la circulación y reducir la probabilidad de experimentar dolores de cabeza u otros dolores corporales.

