



## SÍNDROME DEL CUELLO DE TEXTO

Usar la tecnología con un encorvamiento del cuello provoca dolores musculares, de cabeza y espalda, puede causar problemas respiratorios o digestivos. No inclines la cabeza hacia abajo para evitar presión en la columna vertebral. Sube la pantalla o el móvil a la altura de los ojos.

## CUIDA LA ESPALDA

Las posturas incorrectas provocan dolores musculares o lesiones por desviación de la columna vertebral. Debemos estar bien sentados, con la espalda apoyada en el respaldo, los pies plantados en el suelo y con los brazos sobre la mesa.

## EJERCICIO FÍSICO

Realizar poco ejercicio, unido al aumento del uso de tecnología, hace que los músculos del cuello, hombros y espalda se debiliten y ofrezcan menos resistencia a las malas posturas.

## CONTROL DEL SUEÑO

Es importante mantener los horarios de sueño, con horas de acostarse y levantarse parecidas, y con el mismo esquema de organización en tareas y actividades. La luz solar es importante para ayudar a sincronizar nuestro ritmo circadiano (o ritmo vigilia-sueño) al horario solar y, mejorar la calidad del sueño nocturno.

## HIGIENE PERSONAL

El COVID-19 nos obliga a extremar las precauciones. Hacer lavados de manos frecuentes y mantener limpia la casa será imprescindible. Los hábitos de higiene personal regulares será importantes para mantener una buena autoestima y afrontar mejor cada día.