

¡NO SE QUEDE ALLÍ SENTADO!

vitaMinuto

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

¿Cuándo fue la última vez que visitó a su médico?

La semana de la salud masculina se llevará a cabo del 13 al 19 de junio, y es un momento ideal para programar su próximo control médico.

¡No se quede allí sentado!

¿Está sentado al leer este artículo? ¿Hace un tiempo que está tirado en la silla? ¿Se sienta en su automóvil todos los días para ir hasta el trabajo y allí sentarse en un escritorio, para luego tirarse frente al televisor por la noche? ¿Usa el correo electrónico para comunicarse, realiza trámites bancarios en línea o compra por Internet, en lugar de hacerlo en persona como solía hacerlo antes?

Es hora de ponerse en movimiento

Piense más allá de su entrenamiento físico. Incluso si hace ejercicio durante la hora del almuerzo, igual le quedan siete horas de estar mayormente sentado en su escritorio. Trate de estar más activo físicamente, es bueno para la mente y el cuerpo.

- **Haga algo de estiramiento**, torciendo y flexionando el cuerpo durante el día.
- **Intercale algo de tiempo parado y algo sentado.** Estar todo el tiempo sentado no es saludable, pero tampoco lo es estar parado durante períodos prolongados. Lo mejor es intercalar frecuentemente entre estar sentado y parado, o caminar por su oficina o lugar de trabajo.
- **Tome descansos regulares.** Tómese unos minutos para estirar todo el cuerpo, todos los músculos acalambrosos. Hágalo cinco o seis veces por día, y comenzará a notar la diferencia.
- **Piénselo antes de enviar un correo electrónico.** ¿Tiene una pregunta para un compañero de trabajo que se encuentra en el otro extremo del pasillo? No le envíe un correo electrónico, camine hasta su oficina y hable con él.
- **Levántese de esa silla.** Salga a caminar durante la hora del almuerzo, en lugar de quedarse sentado en la sala de descanso. Use las escaleras en lugar del ascensor.
- **Termine el día laboral a lo grande.** Estar sentado durante mucho tiempo puede cansarlo. Realice una caminata enérgica durante 15 minutos por la tarde. Estará más productivo luego de hacerlo.
- **Reconsidere su viaje hacia el trabajo.** Use un medio de transporte masivo y bájese una parada antes, o busque un estacionamiento que se encuentre lejos para caminar unos minutos antes y después del trabajo.
- **No adopte una actitud sedentaria.** Hacer ejercicio todos los días le ayudará a bajar de peso y mejorar su estado de ánimo. Las investigaciones indican que cuanto más tiempo pase sentado en el sofá, más aumentará la circunferencia de la cintura y mayor será su riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

(Fuente: WebMD®)

La vista y la computadora: una mirada al síndrome visual por computadora

Mirar el monitor de la computadora durante horas es parte de un día laboral de la vida moderna, pero puede implicar un verdadero esfuerzo para los ojos. No sólo los adultos, sino también los niños, que juegan a los videojuegos o usan computadoras en la escuela, pueden experimentar problemas visuales, en especial cuando se usa una iluminación insuficiente. A esto se lo denomina síndrome visual por computadora (CVS, por sus siglas en inglés).

Trabajar con una computadora implica una mayor exigencia para la vista que leer un libro o una hoja, porque la pantalla de la computadora agrega elementos tales como el contraste, la definición y el brillo. Los problemas pueden ser aún más graves si tiene un problema visual, como miopía o astigmatismo.

Unos pocos cambios simples pueden ayudar

Disminuya el brillo. Cambie la iluminación, mueva el monitor y cierre las persianas hasta que el brillo desaparezca.

Reacomode su escritorio. La mejor posición para el monitor de la computadora es apenas por debajo del nivel de los ojos, a una distancia de alrededor de 20 a 28 pulgadas de la cara. No estire el cuello ni exija los ojos para ver lo que aparece en la pantalla.

Dele un respiro a los ojos. Cada 20 minutos, quite la vista de la pantalla y mire por la ventana o alrededor de la habitación para descansar la vista.

Ajuste la configuración de la computadora.

Ajuste el brillo, el contraste y el tamaño de fuente hasta encontrar la mejor configuración para su vista.



"CIGNA" es una marca de servicio registrada de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a International Rehabilitation Associates, Inc. (Intracorp), CIGNA Behavioral Health, Inc. y vielle Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.