Consejos para minimizar el tiempo frente a las pantallas

Según la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estado Unidos el “Tiempo de pantalla» es un término usado para actividades realizadas frente a una pantalla, como ver televisión, trabajar en una computadora o jugar con videojuegos. El tiempo de pantalla es una actividad sedentaria, lo cual significa que se está físicamente inactivo mientras está sentado.

En la actualidad y mucho más tras la pandemia, tanto niños como adultos pasan cada vez más tiempo usando pantallas, no sólo por diversión, sino también para trabajar o estudiar. Pero pasar demasiado tiempo puede tener consecuencias dañinas para la salud, emociones y desarrollo cerebral.
Demasiado tiempo frente a una pantalla puede ocasionar obesidad, dificultad para dormir, problemas crónicos del cuello y la espalda, depresión y ansiedad; en los niños y niñas, puede ser la causa de calificaciones bajas en pruebas escolares, según afirmaciones de expertos.

Siguiendo las recomendaciones de especialistas de la salud, Acer te invita a poner en práctica los siguientes consejos para minimizar el tiempo frente a las pantallas y así poder tener mejor calidad de vida:

1- Horas: Establecé un tiempo máximo de pantalla por día (4-6 horas como máximo cuando sea posible con el horario de trabajo).

2- Planificá: Realizá una planificación de actividades sin pantallas varias veces a la semana, incluso si estás en casa podés divertirte con una noche de juegos de mesa.

3- Noticias: Tomá un descanso de los medios de comunicación durante uno o dos días a la semana y fuera del horario laboral aprovechá para volver a conectarte con el contacto y las relaciones humanas. Desconectate para reconectar con tus seres queridos y amigos, pero en la vida real.

4- Tecnologías: Las pantallas certificadas con BlueLightShield Pro Eyesafe emiten como mínimo un 30% menos de luz azul de alta energía en comparación con las pantallas LCD estándar del sector y reducen selectivamente la luz azul dañina en el rango de longitudes de onda de 415 a 455 nm, a la vez que conservan un alto grado de precisión cromática. Otras como LightSense permiten que el monitor detecte la cantidad de luz en el entorno y realiza ajustes en el brillo de la pantalla de forma automática.

5- Brillo: Disminuí el brillo de las pantallas o evitá el uso de la pantalla 1 y 2 horas antes de acostarte.

6- Lentes: Usá anteojos protectores de luz azul mientras estás frente a la pantalla, no olvides consultar con un oftalmólogo antes de adquirirlos.

7- Notificaciones: Tanto en el teléfono como en la computadora eliminá las notificaciones en horarios donde queres desconectarte o próximo al descanso.

8- Modo oscuro: En horas nocturnas podés emplear el modo oscuro o gris para limitar la luz azul.

9- Ayuda: Buscá ayuda profesional si crees que es un problema grave que afecta tu salud mental y física.