



Según los fisioterapeutas en el videoconsejo del mes de enero

Cambiar de postura con frecuencia y llevar una vida activa, los mejores aliados para ser un buen ‘gamer’

- La campaña ‘12 meses, 12 consejos de salud’ se centra en el mes de enero en enseñar la mejor forma de disfrutar de los juegos de realidad virtual de la forma más saludable y evitando posibles riesgos
- Los fisioterapeutas hacen hincapié en la importancia de vigilar el entorno antes de utilizar gafas de realidad virtual para controlar los objetos que hay alrededor y evitar posibles choques o caídas

(29 de enero de 2019).- Cambiar de postura con frecuencia, complementar el tiempo de juego con actividad física y otras alternativas de ocio, son los mejores aliados para ser un buen ‘gamer’ y evitar el sedentarismo, según recuerdan los fisioterapeutas en el primer videoconsejo del año de la campaña ‘12 meses, 12 consejos de salud’.

Estas son algunas de las pautas que ofrecen el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)**, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la **Comunidad de Madrid**, el Colegio de Fisioterapeutas de **Cataluña**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del **País Vasco**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Navarra**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Galicia** y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la **Comunidad Valenciana**, en el videoconsejo del mes de enero, que lleva por título **“cómo ser un gamer y no morir en el intento”**:

<https://youtu.be/qT4pmjC8OsY>

Según informan los fisioterapeutas en el clip, es importante no pasar muchas horas sentado frente a la pantalla y en caso de que la partida se alargue más de la cuenta, además de cambiar de postura con frecuencia, es conveniente **utilizar la tecla de “pause game” cada hora y media** y así cambiar de actividad por unos minutos y aprovechar para moverse.

El entorno en los juegos de realidad virtual

Los juegos de realidad virtual son cada vez más populares pero a veces, si no se tienen en cuenta algunos sencillos trucos, pueden jugar malas pasadas. Por este motivo, los fisioterapeutas inciden en lo importante de revisar el entorno antes de “ponerse las gafas” de realidad virtual.

“Revisar el entorno antes de ponernos las gafas de realidad virtual puede evitar que nos golpeemos con objetos reales con los que podemos chocar o caer. Además, en los juegos que simulan actividades deportivas, lo ideal es evitar muchos movimientos bruscos, pues no debemos olvidar que estamos golpeando al aire y podemos acabar haciéndonos daño”, explican los Fisioterapeutas de Cantabria.



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL
DE FISIOTERAPEUTAS
DE CANTABRIA

Además, en el video, los fisioterapeutas recomiendan no perder de vista el entorno por el que se camina en aquellos juegos de búsqueda en el móvil que implican movimiento en la calle y que pueden producir tropiezos con personas o cosas si solo se está pendiente de la pantalla.

Por último, los fisioterapeutas recuerdan que, aunque los juegos son una forma de ocio estupenda, **la vida real está fuera del juego**, por lo que **hacer ejercicio**, comer de forma saludable y acudir al fisioterapeuta para prevenir y tratar las posibles lesiones, son algunas de las claves para disfrutar de esta forma de ocio cuidando la salud.



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL
DE FISIOTERAPEUTAS
DE CANTABRIA

Teléf.: 942 372 790

sede@colfisiocant.org / www.colfisiocant.org



[TVCOLFISIOCANT](https://www.youtube.com/colfisiocant)



[@colfisiocant](https://twitter.com/colfisiocant)