

## **Madrid. cambiar de postura con frecuencia y llevar una vida activa, los mejores aliados para ser un buen 'gamer'**

MADRID, 29 (SERVIMEDIA)

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 indica el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CpfcM) en el primer videoconsejo del año de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud'.

Estas son algunas de las pautas que ofrecen el CpfcM, 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, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana y el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria en el videoconsejo del mes de enero, que lleva por título 'Cómo ser un gamer y no morir en el intento' (<https://www.youtube.com/watch?v=bbQY4dro2P8&feature=youtu.be>).

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.

## VIGILAR EL ENTORNO

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", explicó la secretaria general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, Montserrat Ruiz-Olivares.

Además, en el vídeo 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.

(SERVIMEDIA)

29-ENE-19

BLC/caa

---

## **PUBLICIDAD**

Gastos hipotecarios. Ahora más que nunca, no dejes de reclamar los gastos hipotecarios.

¡Aprende a beneficiarte de las caídas de la bolsa! Descarga GRATIS nuestra Guía para Sobrevivir a las Caídas de la Bolsa

---

---