



## NOTA DE PRENSA

---

### Videoconsejo para videojugadores ('gamers') para que sigan dándolo todo a los mandos sin lesionarse

---

*Barcelona, enero de 2019* - Simuladores de vuelo, juegos de guerra, de velocidad, de plataformas, de deporte o de baile. Y muchas más cosas: el abanico es amplísimo y los aficionados a este tipo de juegos, muchísimos. Por ello el objetivo del videoconsejo de enero de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud" en el que participa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC) es enseñar a disfrutar de esta afición teniendo cuidado de la salud.

El primer consejo, por ejemplo, es que antes de jugar hay que calentar y estirar un poco para preparar la musculatura. Aunque no movernos de la habitación donde está la consola, no deja de ser una actividad física y no vale ir en frío. Por la misma razón, si jugamos un rato largo, hay que ir parando y dejar los mandos y reponer la vista y los brazos un rato. Y tener presente que la mejor postura para jugar es la que no mantenemos mucho tiempo seguido.

Otra cosa que recuerda el vídeo es que en el caso de los juegos que simulan deportes de lucha (de combates cuerpo a cuerpo) o de impacto (como uno de tenis) no debemos olvidar que estamos golpeando al aire: hay, pues, evitar los movimientos bruscos y controlar hasta dónde hacemos llegar cada vez. También será bueno llevar calzado adecuado para no sufrir ningún resbalón.

Todo ello, como siempre decimos, pueden ser consejos de sentido común pero que nunca está de más poner sobre la mesa. Otra cosa que menciona el vídeo, por ejemplo, es que antes de sumergirse en la realidad virtual, es bueno echar un vistazo al entorno y retirar los "objetos reales" que haya en la trayectoria de los movimientos que haremos un vez dentro del juego, y así nos evitaremos hacernos "daño real".

La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' es una iniciativa conjunta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Valencia, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio de Fisioterapeutas de Cantabria y el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.



**Col·legi  
de Fisioterapeutes**  
de Catalunya

**Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals**  
C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona  
Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22  
[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)