

7. Uso y consumo de tecnologías digitales.

Este punto es muy importante, ya que **está directamente relacionado con nuestra salud**. El uso cada día más asiduo de las redes para la gestión prácticamente de cualquier cosa, hace que **a lo largo del día repitamos movimientos de forma continua** y mantengamos una **postura ergonómica relacionada con el dispositivo que usamos**. Esto significa que **si el movimiento que repetimos es forzoso, a lo largo de los días desarrollamos una lesión** y acaba por condicionar nuestro estado de ánimo en el trabajo.

Es por ello que hay que **tener en cuenta los siguientes aspectos para tener** un uso sano de las tecnologías:

- **Aspecto postural.** Destacando la postura de la zona cervical y dorsal de la columna vertebral.
- **Aspecto visual.** En el que se destaca el uso prematuro de procedimientos de corrección de la graduación visual del menor por el uso de dispositivos digitales.
- **Aspecto mental.** Éste último es el que más preocupación produce en la sociedad actual, destacando:
 - El uso excesivo de dispositivos digitales, ya que el fin último es el consumo máximo de publicidad personalizada o encubierta por medio de influencers, la segmentación de perfiles para realizar acciones de marketing.
 - El ciberacoso o “bullying”, en el que se incluyen la difusión o recepción de bulos o fraudes que provocan desinformación o alarma social, el consumo o generación de discursos de odio, irrespetuosos o agresivos que pueden promover ideas extremistas, generando actitudes intolerantes o violentas y la pertenencia a comunidades que promueven conductas dañinas, trastornos alimenticios, autolesiones o consumo de drogas.

<https://www.youtube.com/embed/cojLhNcBdBU>

Youtube. Tu vida en las RRSS tiene público. Orange España