

“A tu Salud” es una campaña del Consejo Andaluz de Colegios de Farmacéuticos para fomentar hábitos de vida saludable entre los ciudadanos y prevenir las enfermedades más comunes y las vinculadas a las formas de vida actual. Su objetivo final es contribuir desde la farmacia a mejorar la calidad de vida de todos los andaluces a través de consejos útiles y pautas de comportamiento fáciles de seguir.



a tu  salud

MP3 Y VIDEOJUEGOS: DISFRUTA... CON PRECAUCIÓN



Es una
campaña

a tu  salud

del Consejo
Andaluz de
Colegios de
Farmacéuticos



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales
de Farmacéuticos

Juega limpio con tu salud. Mal usados, el mp3 y los videojuegos pueden ocasionarte problemas de salud en los oídos y en los ojos, así como otros perjuicios psicológicos y/o en tus relaciones personales. Toma medidas y disfruta de tus sentidos... sin lesionarlos.

¿Sabías que...?



mp3s

01

Algunos reproductores de mp3 llegan a un volumen de **ruído similar al de un avión** (139 decibelios frente a los 85 que puede soportar el oído).

02

Dos de cada tres jóvenes que usan el mp3 de forma excesiva e inadecuada tienen riesgo de sufrir **trastornos auditivos**, según el *Royal National Institute for Deaf People, RNID (Real Instituto Nacional para Sordos)*.

03

Una investigación de la *Universidad de Florida* descubrió que el 17% de sus alumnos entre 13 y 17 años sufrían **pérdidas auditivas relacionadas** con la exposición a niveles excesivos de ruidos.

04

Según *Deafness Research UK*, una organización británica dedicada a la prevención de la sordera, los jóvenes de hoy podrían **perder la audición 30 años antes** que las generaciones anteriores.

05

La propia *Organización Mundial de la Salud* sostiene que la pérdida de la audición por la exposición excesiva al ruido es una de las **enfermedades irreversibles** más frecuentes entre los jóvenes.



videojuegos

01

El uso continuo y prolongado de los videojuegos provoca **molestias e irritación en los ojos, vista cansada, lagrimeo excesivo y dificultad para enfocar**, según el *Massachusetts Institute of Technology (MIT)*.

02

Jugar más de dos horas puede ocasionar **dolor, calambres y hormigueo en las manos**, síntomas de una **tendinitis**.

03

Las descargas intermitentes de luz del videojuego pueden provocar **crisis convulsivas** similares a la epilepsia, con o sin pérdida de conciencia. Más habitual es que provoquen fuertes **dolores de cabeza** que pueden llegar a hacerse frecuentes.

04

Los videojuegos inducen la secreción por el organismo de adrenalina, por lo que su abuso puede generar **estrés**.

05

El uso abusivo de estos aparatos conduce hacia el **aislamiento**, tanto en el entorno familiar como entre los amigos, y además puede inducir a la aparición de ansiedad o afectar a la autoestima.

06

El uso excesivo de los videojuegos se asocia a sobrepeso y **obesidad** como consecuencia del sedentarismo.

Toma precauciones



mp3s

01

Usa mp3s de hasta **85 decibelios de potencia**. Si el aparato incluye un limitador de volumen, actívalo. Algunos países exigen que el nivel de decibelios de los mp3s no exceda de los 105.

02

Comprueba que estás usando bien el mp3 y que estás **en buenas condiciones**.

03

No superes nunca las dos horas diarias de uso continuado, como mucho, dos horas y media en vacaciones. Si a las dos horas de quitarte el auricular, adviertes un zumbido en el oído, acude al médico.

04

Evita que el uso prolongado del mp3 te distancie de **tus amigos** y reemplaza otras actividades que podrías desarrollar con ellos y/o con **tu familia**.



videojuegos

01

Sitúa **la pantalla a 60 ó 70 cms de distancia** de los ojos para evitar daños oculares.

02

No juegues en total oscuridad.

03

Tómate **descansos frecuentes** cada media hora para que se recuperen los ojos y no padezcas dolores de cabeza.

04

Evita el sedentarismo. Concilia los videojuegos con actividades lúdicas y deportivas.

05

Comparte con tus amigos y familia el tiempo de ocio. No lo dediques sólo a los videojuegos.

06

No juegues **antes de ir a la cama** o si estás en situación de **tensión**.



Ante cualquier duda, consulta con tu farmacéutico