

Fecha: 28-10-2025

Medio: Hoy x Hoy

Supl. : Hoy X Hoy

Tipo: Noticia general

Título: Kinesiólogo da consejos para promover el bienestar físico en el mundo gamer

Pág. : 6

Cm2: 480,5

VPE: \$ 1.075.303

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

82.574

251.974

No Definida

Kinesiólogo da consejos para promover el bienestar físico en el mundo gamer

Mantener horarios para jugar y combinar estos momentos con actividad física y social es clave para una buena salud.

V.B.V.

Los dispositivos electrónicos ya son una extensión del cuerpo humano, como se previó hace algunas décadas, hasta ahora convertirse en instrumentos de ocio cada vez más incorporados en la vida cotidiana, a través de aplicaciones y videojuegos: estos últimos son los que más tiempo concentran la atención y, por ende, la postura corporal, razón por la que el académico de Kinesiología de la Universidad de Las Américas (UDLA), Álvaro Redondo, entregó algunos consejos para cuidar la salud física.

"Resulta necesario establecer límites y hábitos que promuevan el bienestar integral", señaló el docente, ya que la estadía prolongada frente a pantallas "tiende a favorecer el sedentarismo y, con ello, la aparición de molestias musculares, alteraciones del sueño o una menor actividad física diaria".

Para evitar esto hay que "definir horarios" para jugar, que no interfieran con otras actividades como el trabajo, estudio o tiempo en familia. "Establecer límites ayuda a mantener un equili-



El académico recomendó no modificar las rutinas por el mérito académico o buen comportamiento, ya que el organismo las necesita.

brio", destacó Redondo.

En el caso de los menores, "los padres no deberían ceder en estos límites frente a un buen comportamiento o rendimiento escolar, ya que ayudarán a niños y adolescentes a desarrollar diferentes labores, respetando tiempos de ocio y obligaciones", destacó el académico.

Una vez definidos los momentos de ocio en la rutina

“Se previenen patologías comunes en jóvenes gamers, como alteraciones en la columna.

ÁLVARO REDONDO
KINESÍOLOGO

diaria "es de vital importancia incorporar descansos frecuentes", con el objetivo de "reducir la tensión muscular y prevenir problemas asociados al sedentarismo".

En estos descansos se recomienda realizar ejercicios de estiramiento o caminar, actividades que promueven una mejor circulación sanguínea y, por ende, regulan el ritmo cardíaco.

"Además se previenen patologías comunes en jóvenes gamers, como alteraciones en la columna, sobre todo en el área cervical, el cíngulo escapular, del alineamiento del cuerpo, problemas visuales, jaquecas y patologías de muñeca y antebrazo, entre otras", señaló el docente.

DIETA

La casa de estudios recomen-



8 DE CADA 10

personas en Chile entre 15 y 29 años han usado algún videojuego, según el INJUV.

89% DE LOS GAMERS

son hombres, de acuerdo al estudio del Instituto Nacional de la Juventud en 2024.

dó a quienes pasan mucho tiempo frente a pantallas cuidar el equilibrio de su alimentación y tomar agua, dando relevancia al consumo de frutas, nueces o yogur, en lugar de alimentos procesados o altos en grasas, "ya que proporcionan la energía necesaria sin comprometer la salud", indicó Redondo.

El sueño es otra clave para un buen rendimiento tanto como jugador como estudiante o trabajador, por lo que el kinesiólogo llamó a "asegurar entre siete y ocho horas de sueño de calidad", lo que "es esencial para la recuperación física y mental".

Y, el consejo más antiguo junto a una buena postura corporal mientras se está en el computador o frente a la consola, es mantener vínculos sociales al salir de ahí, lo que previene el aislamiento.