TIPS PARA USAR TU CELULAR DE FORMA SANA

1. Todo con medida. De acuerdo con un estudio de ComScore, los mexicanos pasamos más de cinco horas al día conectados a Internet, de las cuales 90 minutos son a través del celular. Si lo pensamos, es mucho tiempo, parte del cual podríamos aprovechar para hacer otras cosas como estar con nuestros seres queridos, leer un buen libro, conocer la ciudad o aprender un nuevo idioma.

2. Evita dormir con él. Procura dejar el celular lejos de tu cama, ya que la radiación que emite, además de tener posibles consecuencias para la salud, afecta nuestra glándula pineal, que es la hormona encargada de regular el sueño y de segregar la melatonina que lo induce.

3. Ponlo en modo avión. Cuando la señal está bloqueada o debilitada, por ejemplo en zonas rurales, el celular emite mayor radiación para poder trabajar adecuadamente. Al encontrarte en lugares con poca señal, lo mejor será que pongas tu celular en modo avión o lo apagues.

4. Mantenlo a la altura de los ojos. A lo largo del día doblamos nuestro cuello para leer y escribir mensajes de texto, lo que puede provocar daños en la cervical, además de causarnos rigidez en la columna vertebral y dolor de espalda. Para evitar este síndrome conocido como *text neck*, trata de elevar la pantalla del celular a la altura de tus ojos cuando lo uses.

5. Disminuye el brillo. Al usar tu celular, es preferible disponer de luz natural en lugar de artificial. Para no dañar tu vista, procura colocar la pantalla a una distancia de mínimo 60 centímetros lejos de tus ojos y mantener el brillo alrededor del 50% de su capacidad. También es conveniente utilizar una pantalla o lentes anti reflejantes.

6. Usa audífonos o altavoz. Los audífonos permiten mantener el celular alejado de la cabeza y ayudar a que nuestra exposición a la radiación sea menor. Si no tienes unos a la mano, puedes optar por usar el altavoz.

7. Espera a que te respondan. Evita colocar el celular cerca del oído mientras estás llamando, ya que cuando comienza a establecerse la conexión, es cuando se emiten las señales más potentes. La radiación disminuye una vez establecida la comunicación.

8. Date un *break*. Para evitar el cansancio de la vista y de las manos, es saludable que te separes del celular de vez en cuando. Encuentra ocasiones en las que no sea tan necesario llevarlo y aprovecha ese tiempo para despejarte.

9. Mantenlo alejado del cuerpo. El celular sigue emitiendo señal incluso cuando no lo estás usando, por lo que es preferible que lo mantengas alejado del cuerpo, sobre todo del corazón y de los riñones. Trata de guardarlo en una bolsa de mano o en tu última capa de ropa, como en los bolsillos de tu saco o chamarra.

10.Evita usarlo en tus reuniones. A veces, por querer estar en comunicación con las personas que están lejos, nos distanciamos de aquellas que están cerca. Cuando vayas a alguna reunión, procura no estar tan al pendiente de tu celular y disfruta de la compañía de los demás.

Redacción HOTBOOK
Texto en colaboración con Envionmental Health Trust

Ilustraciones por:
Ximena Sánchez y Paulina Torres