

Siete claves de Cigna para practicar un 'online detox' y disfrutar de un verano más saludable

Abusar de las nuevas tecnologías puede desembocar en ansiedad, estrés, dolor de cabeza, insomnio o adicción. Los días de vacaciones son la época perfecta para desintoxicarse de la rutina tecnológica y apostar por mejorar el bienestar físico y mental. Cigna, como partner en salud, recomienda emprender un plan de desconexión durante estos días con siete sencillas pautas

Tradicionalmente, las vacaciones eran sinónimo de desconexión. Sin embargo, las nuevas tecnologías han cambiado esta tendencia. Diversos estudios demuestran que la rutina tecnológica aumenta alrededor de un 30% durante los meses de verano. Mientras que las aplicaciones relacionadas con el trabajo mantienen sus cifras, otras, como las redes sociales, incrementan enormemente su uso.

Así, según datos extraídos del estudio Cigna 360 Wellbeing Survey, impulsado por la aseguradora de salud Cigna, el 34% de los españoles reconoce que el excesivo uso del teléfono y la tablet está repercutiendo negativamente en su entorno social. Es más, 1 de cada 3 reconoce que no puede vivir sin su móvil. En este sentido, las últimas investigaciones llevadas a cabo muestran que un uso excesivo de las nuevas tecnologías puede tener, a la larga, diversas consecuencias negativas tanto para el cuerpo como para la mente: ansiedad, estrés, dolor de cabeza, sobrepeso (causado por el exceso de sedentarismo), daños cervicales, vista cansada, insomnio e, incluso, adicción.

El periodo vacacional es, sin duda, la mejor época para controlar estos excesos y apostar por la salud. Por ello, el departamento médico de Cigna ofrece siete claves para emprender correctamente un 'Online Detox':

Desactivar todas las notificaciones de estilo pop-up. ¿Quién no mira el móvil cuando se ilumina su pantalla? Se ha comprobado que las notificaciones aumentan la sensación de estrés: actualizaciones del dispositivo, menciones y cambios de estado de contactos en redes sociales, centenares de mensajes en grupos de Whatsapp, emails pendientes de leer... Por ello, la mejor solución es deshabilitarlas. Si esto no fuera posible, también resulta beneficioso utilizar filtros. Por ejemplo, en el caso del correo, es posible que solo se notifiquen aquellos e-mails con remitentes importantes o que contengan alguna palabra clave.

Recolocar las aplicaciones en el móvil. Para no caer en la tentación, es muy útil limpiar la pantalla de inicio de aplicaciones relacionadas con el trabajo o que supongan un uso prologado del dispositivo. En su lugar, se puede apostar por otras más afines al periodo vacacional y que empujen a disfrutar del tiempo libre: guía del ocio, apps para hacer ejercicio físico, etc.

Fijar tiempos de conexión online. Si realmente se precisa destinar parte de las vacaciones a conectarse a Internet también está la opción de establecer un horario riguroso de navegación. Una buena idea podría ser activar alarmas para asegurarse de que no se excede el tiempo preestablecido (por ejemplo, una o dos horas cada mañana). También existen aplicaciones para saber, e incluso limitar, el tiempo destinado al uso del móvil o a una app en concreto.

Realizar actividades al aire libre. Una de las premisas fundamentales de este plan detox es romper

con las rutinas de conexión. Para ello, las actividades al aire libre son las mejores aliadas, ya que aúnan diversión y salud: dar un paseo, practicar senderismo, hacer alguna excursión, montar en bicicleta, salir a patinar, nadar, tomar el sol (siempre con moderación y con la protección adecuada), etc. Eso sí, durante la realización de estas actividades es conveniente apagar el teléfono o dejarlo en casa. Según los expertos, el simple hecho de desconectar el móvil durante unas horas ayuda a reducir la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la producción de hormonas del estrés como el cortisol.

Volver a las vacaciones tradicionales. Si realmente se quiere saborear un viaje como se hacía hace apenas una década, ¿por qué no llevar en la maleta este plan detox online? Usar una cámara en lugar de utilizar el móvil, cambiar los mensajes de texto por una postal, utilizar el mapa o guía turística de la ciudad que se esté visitando o informarse a través de la radio o la edición impresa del periódico local pueden ser algunas buenas ideas que contribuyan a este objetivo.

Apostar por alojamientos donde desconectar del mundo. Últimamente, han comenzado a ponerse muy de moda los alojamientos con paquetes de desintoxicación online, también conocidos como 'black holes'. Además de carecer de Wifi, exigen que el huésped deposite en recepción sus dispositivos electrónicos en el momento de su llegada. Algunos, incluso, no disponen de cobertura móvil. Estos alojamientos suelen ofrecer otras actividades tales como senderismo, cicloturismo, parapente o tratamientos de relajación y belleza, que son el complemento perfecto a la estancia.

Apagar el móvil a la hora de dormir. Esta rutina favorecerá la calidad del sueño y mejorará el estado de ánimo. Se ha comprobado que la luminiscencia de las pantallas reduce la producción de melatonina (la hormona reguladora del sueño), prolonga el tiempo que tarda una persona en dormirse, retrasa el sueño REM y aumenta el estado de alerta por la noche. De hecho, se recomienda no hacer uso de este tipo de dispositivos durante las dos horas antes de irse a dormir, ya que puede causar hiperexcitación cerebral.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Innovación Tecnológica](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>