

Tech Neck: Una experta antiaging cuenta qué es y cómo evitarlo

La directora de I+D+i de la firma 180 The Concept cuenta todos los detalles sobre el Tech Neck y cómo revertir sus efectos en la piel

Es innegable que la era digital ha traído consigo un sinfín de facilidades, ahora bien, todo ello tiene un precio y es que, el movimiento continuo para mirar el dispositivo móvil o el ordenador pasa factura al cuello, que muestra signos de envejecimiento prematuros a causa de ello.

¿Qué es el Tech Neck?

"Con este término se hace referencia a los signos de envejecimiento prematuros en la zona del cuello a causa de la postura que se toma cuando se mira el dispositivo móvil o se trabaja frente al ordenador" explica Gema Cabañero, directora de I+D+i de 180 the concept nutricosmética, que añade "y es que, se puede llegar a repetir este movimiento una media de 150 veces al día, afectando no solo a la tensión del cuello, también a la columna vertebral".

¿Qué consecuencias puede provocar?

Como es de esperar este número de repeticiones de un movimiento no pasa desapercibido ni para la salud ni para la estética.

"La piel del cuello es más sensible y delgada que la del resto del cuerpo. Además, esta zona es la gran olvidada de la rutina de belleza, por lo que suele estar menos hidratada y cuidada" anuncia Cabañero.

"Si a esto se le suma que es una zona con un gran número de glándulas sebáceas y el movimiento repetido diariamente de la postura para mirar las pantallas de los dispositivos, el resultado será la aparición de arrugas y pliegues de manera prematura".

¿Cómo evitarlo y revertirlo?

Si el cuello aún no ha dado muestras de efectos del Tech Neck, aún hay tiempo de corregir la postura e incluir ciertos trucos en la rutina para evitar sus consecuencias:

Cambiar la postura con el móvil: en lugar de agachar la cabeza para mirar el móvil, se puede levantar los brazos y poner el dispositivo a la altura de los ojos.

Modificar la postura frente al ordenador: ya no solo para evitar los posibles signos de envejecimiento prematuro, también para evitar que la rigidez en la zona de los hombros. "Lo deseable será que la mirada se encuentre en línea recta con la pantalla del ordenador. Para ello se puede ajustar la altura de la silla o utilizar soportes para ordenadores" añade Cabañero.

Tomar descansos de los dispositivos: "será muy beneficioso tomar como referencia la regla de

20-20-20, es decir, cada 20 minutos utilizando una pantalla, mirar durante al menos 20 segundos a una distancia de 20 metros. Esto puede ayudar a reducir la fatiga ocular y también a que se descansa la musculatura" indica la directora de I+D+I de 180 The Concept. Evitar mirar las pantallas del dispositivo de noche en la cama también puede ayudar a mejorar el descanso y a evitar tomar posturas inadecuadas con el cuello.

Sin embargo, si la piel ya muestra los efectos del Tech Neck, lo más eficaz será aportarle vitaminas y nutrientes que ayuden a mejorar la elasticidad de la piel, reestablecer su firmeza y disminuir los depósitos grasos.

Desde la firma nutricosmética 180 The Concept cuentan con el Plan específico ojos y cuello que se enfoca en el tratamiento de forma natural de las grasas localizadas y las arrugas en las zonas del doble mentón al tiempo que genera un efecto antioxidante de la piel.

Gracias a la combinación de sus ingredientes, este plan nutricosmético reafirma de los tejidos, elimina los líquidos, activa de la circulación y reduce la grasa, para lograr un efecto integral de mejora de la apariencia de la zona del cuello.

¿Cómo lo logra? Gracias a su aporte de CLA, ácido linoleico conjugado, se estimula la quema de grasas, sumado a la L-Arginina con propiedades vasodilatadoras se incrementa la cantidad de oxígeno recibida, dotando a los músculos de mayor fuerza y vigor y estimulando la producción de colágeno.

Además de ello, este plan también integra la acción de la Vitamina C y la Vitamina E, que propician la síntesis del colágeno para una mejora de la apariencia de la piel y protegen de la oxidación a sustancias esenciales para la regeneración celular. Con esta combinación de fórmulas nutricosmética se consigue principalmente un aumento de la producción de colágeno y masa muscular, para evitar la flacidez del cuello, evitando que la piel ceda y se proyecte hacia el exterior la grasa.

Todos los productos de 180 the concept están certificados por las autoridades sanitarias europeas y con número de registro sanitario. En la fabricación se cumple con las normas de calidad y seguridad alimentaria, garantizando la trazabilidad de los productos y procesos. Cuenta con la certificación de buenas prácticas de fabricación GMP-Codex, emitido por SGS, certificado ISO9001-2015, Certificado Orgánico, Certificado ECO-023 y FDA.

Datos de contacto:

Alba González
Ejecutiva de cuentas
917.286.081

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

Categorías: [Nacional Belleza Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>