

BIENESTAR INSTITUCIONAL

Enfermedades por el Uso Excesivo del Celular



Estamos en **15**
DEPARTAMENTOS

+de 20
municipios

BIENESTAR SOMOS TODOS Y..... TODOS SOMOS BIENESTAR

La compañía de Marketing y Comunicaciones Digitales IMS dice que, en promedio, los colombianos destinan 120 minutos diarios a estar conectados en sus teléfonos móviles.

Según esa misma compañía, los colombianos, hoy, dedican alrededor de una hora diaria a la televisión, unos 40 minutos a la radio, 18 minutos a la lectura de un periódico o una revista, un poco menos a la lectura de un libro y unas cinco horas y media están conectados a la internet. De ese tiempo, casi la mitad se consume a través del celular y, anota la investigación, la tendencia tiende a aumentar.

Un estudio presentado en diciembre del año pasado por la firma eMarketer, sostuvo que 7 de cada 10 colombianos tiene un 'smartphone' y que Colombia es el tercer país con mayor índice de uso de estos aparatos en Latinoamérica.

Se calcula que en la país hay 33 millones de smartphones activos

No obstante, estos avances los trastornos de la revolución digital son graves.

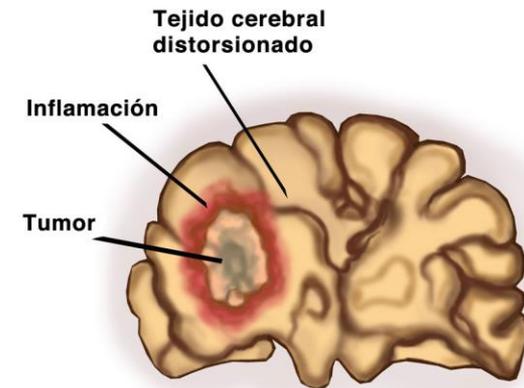
Según la OMS el 25 % de la población mundial tiene problemas de conducta relacionados con el uso de las nuevas tecnologías. Privarse de sueño por estar conectado a la red, descuidar actividades como estudio o relaciones de familia y sociales; irritabilidad cuando la conexión falla o resulta lenta, necesidad de conexión como lo primero y lo último que se hace en el día.

Lo anterior, esta ocasionando algunas de las principales enfermedades que la afición desmedida por los celulares puede causar, como:



1. Posibles tumores cerebrales:

En 2014 la Organización Mundial de la Salud, OMS, publicó los resultados de una investigación coordinada por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), que tenía como objeto determinar si había vínculos entre el uso de los teléfonos móviles y el cáncer de cabeza y cuello en adultos.



Por otra parte, la investigación concluyó que “hay ciertos indicios de un aumento del riesgo de **glioma (tumor cerebral)** en las personas que se hallan en el 10% más alto de horas acumuladas de uso del móvil, aunque no se observó una tendencia uniforme de aumento del riesgo con el mayor tiempo de uso. el CIIC ha clasificado los campos electromagnéticos de radiofrecuencia como posiblemente carcinógenos para los seres humanos”.

*Una conducta que los psiquiatras califican de compulsiva, la **Nomofobia**, término que se ha empezado a usar para designar el miedo a no tener cerca el celular,*

2. Síndrome de la contractura de cuello

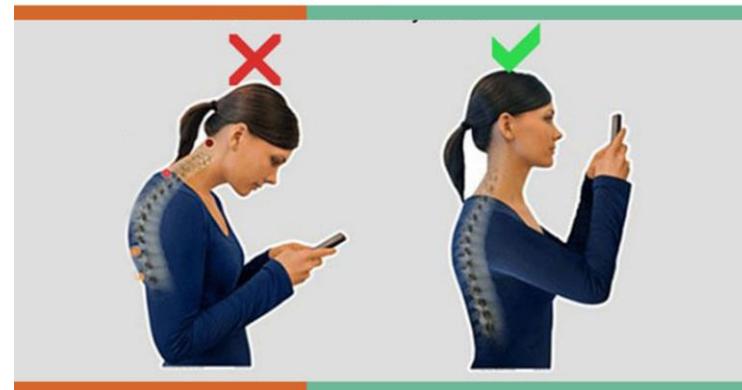
Se conoce como 'Text neck' y es una enfermedad provocada por el uso inadecuado y prolongado de las pantallas. Al inclinar el cuello hacia adelante para observar, por ejemplo, la pantalla del celular, se sobrecarga la columna vertebral, la que acostumbra transportar unos 5 kilos (la cabeza en posición normal), y se sobre-exige con hasta 27 kilos al llegar a los 60 grados de inclinación.



Este fenómeno si se presenta con exceso puede conducir a la condición conocida como neuralgia occipital, en la que los nervios occipitales -que van desde la parte superior de la médula espinal hasta el cuero cabelludo- se inflaman o dañan.

Los síntomas de esta enfermedad, que se conoce popularmente como el 'síndrome del cuello roto' son dolores de cabeza constantes, sensibilidad en el cuero cabelludo, molestias detrás de los ojos y rigidez de la columna asociada a mareos.

Síndrome de "Cuello de Texto" o "Text Neck"

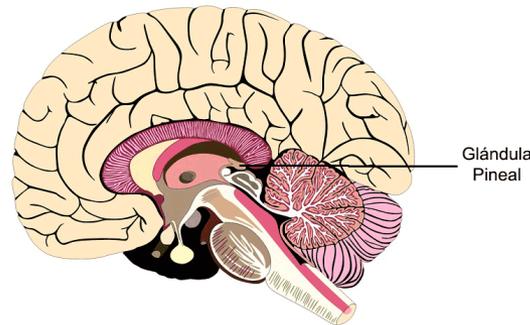


3. Desórdenes en el sueño y problemas mentales

Según los resultados de una investigación realizada por el Instituto Politécnico Rensselaer, de New York, en 2013, el uso constante de equipos electrónicos como celulares, tablets o computadores, hasta dos horas previas a la hora de irse a la cama, genera problemas de insomnio y desórdenes en el sueño.



La investigación demostró que la exposición, dos horas antes de dormir, a la luz blanca y brillante que emiten las pantallas de computadores, tabletas, celulares y televisores causa insomnio porque reduce en un 22 % los niveles de melatonina, la hormona que regula el sueño.



La glándula pineal, que produce la melatonina en la noche y en la oscuridad, es muy sensible a las variaciones de luz, y la emitida por esos equipos electrónicos hace que se reduzca o se paralice la emisión de la hormona del sueño.

4. Sobrepeso en niños y adolescentes

A mediados de la primera década de este siglo, el ejecutivo de Google Daniel Sieberg acuñó la expresión '**obesidad digital**', para hacer referencia al exceso de uso o a la dependencia de las nuevas tecnologías, como los aparatos celulares o las tabletas.

De acuerdo con datos de la OMS, lo que se conoce como 'obesidad digital' es, además, una de las principales variables a la hora de explicar las causas de la obesidad física durante los últimos 15 años, periodo en el cual el uso de las tecnologías informáticas ha experimentado un aumento casi exponencial.



5. Adicción comportamental

La psiquiatra especialista en adicciones Delia Hernández sostiene que el uso excesivo de aparatos electrónicos está conduciendo a muchos jóvenes a un **patrón adictivo conocido de compulsión** que, además, puede estar dentro de lo que se conoce como **'adicción comportamental'**, un estado en el cual lo que se conoce como 'sistema de recompensa' de cada persona se encuentra.

En el caso del uso de los aparatos electrónicos se ha detectado que su abuso puede alterar el sistema de recompensa generando una sensación de satisfacción y de alegría por su uso y, en consecuencia, una sensación de vacío cuando no se tiene acceso a ellos.



6. Afectaciones crónicas en los ojos

“Los dispositivos electrónicos que se utilizan en distancias cortas emiten una gran cantidad de luz azul y una sobre-exposición es nociva para nuestra salud visual: genera fatiga, estrés visual y puede causar la muerte prematura de las células de la retina”, afirmó en un artículo publicado por el diario ABC de España Isabel Yuste, optometrista especializada en Baja Visión y cofundadora de la Óptica Kepler.

Según la especialista, el hecho de estar viendo constantemente hacia la pantalla de los dispositivos móviles disminuye el número de parpadeos promedio que debe hacer el ojo por minuto para mantenerse humedecido, de ahí que el enrojecimiento ocular sea común entre quienes usan con exceso este tipo de aparatos.

Por su parte la OMS sostiene que las discapacidades visuales más comunes se deben al contacto constante de las personas con varias pantallas de artefactos tecnológicos

7. Síndrome del túnel carpiano y ‘Whatsappitis’

Esta es quizá la dolencia más común generada por el uso excesivo de aparatos electrónicos como el celular, las tabletas y el computador.



El síndrome del túnel carpiano se presenta cuando se ve afectado el nervio mediano, que permite la sensibilidad a toda la mano, afectación que provoca entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

Las otras afectaciones más comunes son lesiones en los tendones de las manos, especialmente en los de los dedos pulgares, que son los más usados para 'textear'.

Uso excesivo de la tecnología genera ansiedad, adicción y desmemoria. ... “El **uso excesivo** de estas **tecnologías** provoca en las personas ansiedad, adicción y desmemoria”, por lo que aconsejó a los padres de familia retrasar el **uso** del celular en los adolescentes con la finalidad de prevenir situaciones conflictivas a futuro

[Leer mas: https://www.semana.com/tecnologia/tips/articulo/enfermedades-producidas-exceso-tecnologia/373968-3](https://www.semana.com/tecnologia/tips/articulo/enfermedades-producidas-exceso-tecnologia/373968-3)

La **principal** finalidad de las tecnologías es transformar el entorno humano (natural y social), para adaptarlo mejor a las **necesidades** y **deseos** humanos.

La **tecnología sirve para** resolver de manera más efectiva, rápida y eficiente algunos de los problemas **que** día a día se presentan en la vida del ser humano. Se usa **para** crear instrumentos, artefactos, utensilios y conocimientos **que** permiten a los hombres y mujeres modificar su entorno y adaptarse a él (Unesco, 2003).

La **Tecnología se** define como el conjunto de conocimientos y técnicas que, aplicados de forma lógica y ordenada, permiten al ser humano modificar su entorno material o virtual para satisfacer sus necesidades, esto es, un proceso combinado de pensamiento y acción con la finalidad de crear soluciones útiles.

Reconoce 25 horas.

Evidencia: Una reflexión sobre cómo haces uso de esta tecnología, empleando cualquier herramienta de la web 2.0



¿LO SABÍAS?

Un vaso de agua
después de despertarse
Ayuda a activar
los órganos internos.

Un vaso de agua
antes de tomar un baño
Ayuda a bajar
la presión sanguínea.

Un vaso de agua
30 minutos antes
de una comida
Ayuda a la digestión.

Un vaso de agua
antes de ir a la cama
ayuda a evitar
un derrame cerebral
o un ataque al corazón



GRACIAS

Calle 58 #32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co