

¿El celular está cambiando tu cuerpo?

Por el Staff de El Inversionista

Pasar varias horas al día frente a una pantalla no sólo puede afectar la salud mental. Cada vez hay más evidencia de que el uso excesivo de dispositivos electrónicos también puede provocar cambios físicos en el cuerpo, desde molestias en el cuello hasta alteraciones en la visión y las habilidades motoras. Uno de los problemas más comunes es el llamado «tech neck» o cuello tecnológico, una afección relacionada con mantener la cabeza inclinada hacia adelante para mirar el teléfono celular. De acuerdo con especialistas, esta postura puede ejercer hasta 27 kilogramos de presión sobre el cuello, favoreciendo el desgaste de músculos, articulaciones y discos de la columna con el paso del tiempo. Para reducir estos riesgos, los expertos recomiendan colocar las pantallas a la altura de los ojos, mantener una postura adecuada y realizar pausas frecuentes durante

Expertos alertan sobre el «tech neck»; uso prolongado de celulares, computadoras y relojes inteligentes podría afectar la postura, visión, fuerza muscular e incluso la piel

la jornada.

Más allá del cuello: otros efectos del uso excesivo de pantallas

Los especialistas también alertan sobre irritaciones en la piel provocadas por el uso constante de relojes inteligentes, ya que la humedad y el contacto prolongado con algunos materiales pueden causar eccema o sensibilidad.

Para prevenirlo, aconsejan retirar el dispositivo periódicamente y mantener limpia la zona de contacto. En cuanto a la salud visual, investigaciones indican que el aumento de la miopía estaría más relacionado con pasar menos tiempo al aire libre que con mirar pantallas de cerca. Por ello, recomiendan realizar actividades en exteriores y proteger los ojos con gafas de sol cuando sea necesario.

Menos fuerza y habilidades motoras

Otro de los efectos que preocupa a los especialistas es la disminución de la fuerza de agarre, asociada al estilo de vida cada vez más sedentario y dependiente de la tecnología. Además, diversos estudios han encontrado que un mayor tiempo frente a las pantallas se relaciona con un menor desarrollo de habilidades motoras, especialmente en niños. Lejos de sugerir abandonar la tecnología, los expertos recomiendan equilibrar su uso con actividad física y tareas manuales como escribir a mano, cocinar, tocar un instrumento o realizar manualidades, con el fin de favorecer el desarrollo físico y mantener una mejor salud a largo plazo.

