

Desventajas de las TICs para mi salud.



Tensión ocular o presión intraocular (PIO)

La tensión ocular, se manifiesta en aquellas personas que pasan muchas horas frente a una pantalla, tanto del teléfono celular, Tablet o computador. Produce enrojecimiento en los ojos, visión borrosa e, incluso, náuseas y resequedad visual, sobre todo para los que llevan lentes de contactos. Cuando la tensión ocular es ALTA y prolongada puede generar glaucoma y ceguera a largo plazo.



La postura del portátil

Se presenta por culpa del abuso y una mala posición al sentarse, una mala postura al usar portátiles puede llegar a provocar daños en la parte baja de la espalda, dolores no solo musculares, también de los huesos. Hay que cuidarse más y controlar estos pequeños detalles, sentarse correctamente es la solución.



Sobrepeso y obesidad

Fenómeno asociado al uso exagerado de videojuegos, que proporcionan mayor habilidad psicomotriz, aumentan los reflejos, estimulan el razonamiento lógico y la capacidad de decisión, pero su principal efecto es que evita al máximo cualquier tipo de actividad física por su constante interés en el juego: todas esas horas frente a la pantalla (unido a la comida rápida e industrial) aumentan la obesidad infantil y, por tanto, el riesgo cardiovascular.



Insomnio tecnológico

Se produce por el uso abusivo de Internet antes de dormir, ya que la luminiscencia de la pantalla de dispositivos como el celular, el portátil o la tablet es "muy contraproducente para conciliar el sueño". De hecho, este fenómeno se conoce como vamping y los usuarios que lo practican, generalmente adolescentes, se denominan phombie.

• Ordena

comer.

frente a la

Cuando estamos

no debemos

computadora