Área: Ciencia y Tecnología

INFLUENCIA DEL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN EN NUESTRA SALUD.



Propósito del día.
En esta actividad explicaremos cómo el uso de las tecnologías de la información y la comunicación influye sobre nuestra salud.

La familia de Paty, durante el aislamiento social por la pandemia, ha permanecido todo el tiempo en casa.
Paty observa que sus hermanos pasan mucho tiempo con los equipos tecnológicos. Piensa que el abuso de estos equipos puede afectar su salud; sin embargo, aún tiene otras dudas. ¿Qué te parece si la ayudamos?

Lee lo siguiente

Paty ha observado que su hermano Gerson se queja mucho de dolor de muñeca cuando escribe en la computadora. También se ha dado cuenta de que su hermana Liliana ve mucho el celular, por lo que, últimamente, sus ojos están rojos.

Ante esta situación, Paty le pregunta a su mamá: "¿Crees que el uso de los equipos tecnológicos nos estará enfermando?". Su mamá le sugirió que busque información.



Reflexiona sobre las preguntas:

¿Cómo los equipos tecnológicos podrían dañar nuestra salud?	¿En qué afecta a mi cuerpo el uso de las tecnologías de la información y la comunicación?	¿Cuántas horas diarias se debería usar un equipo tecnológico para que no dañe nuestra salud?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Pregunta de investigación:

¿Cómo el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud?

Escribe una explicación inicial

_____
_____
_____

Para corroborar tu respuesta, elabora un plan de acción que te oriente en la búsqueda de información.
Utiliza tu cuaderno u hoja de reúso para organizar la información:



LIVEWORKSHEETS



1 _____
_____
_____

2 _____
_____
_____

3 _____
_____
_____

4 _____
_____
_____

Ahora, lee el siguiente texto para recoger datos y analizar los resultados. Puedes emplear otras fuentes de información:

Impacto de las tecnologías de la información y la comunicación sobre la salud



En esta época de pandemia, las personas han tenido que innovar y aprender a usar mejor los equipos tecnológicos. La necesidad de continuar con nuestras actividades desde casa ha generado que las niñas y los niños reciban clases virtuales y los padres realicen teletrabajo. Los niños y adolescentes menores de 18 años representan, aproximadamente, uno de cada tres usuarios de internet en todo el mundo.

Fuente: Unicef. (2017). Estado Mundial de la Infancia 2017. Niños en un mundo digital (p. 3). https://www.unicef.org/media/48611/file

Síndrome del túnel carpiano

Es una enfermedad que ocurre cuando el nervio que va desde el antebrazo hasta la mano se presiona o se atrapa dentro del túnel carpiano, a nivel de la muñeca, causando entumecimiento, dolor, hormigueo y debilidad en la mano afectada. Esta se desarrolla en personas con actividades manuales, como la costura, etc.; sin embargo, "También se ha visto esta patología con mayor incidencia en niños y adolescentes por el uso del celular, tabletas y juegos electrónicos".

El Peruano. (22 de febrero de 2021). ¡Atención! Conoce el síndrome del túnel del carpo, mal que afecta a la mano. https://elperuano.pe/noticia/115793-atencion-conoce-el-sindrome-del-tunel-





Daños en la audición

Si estás mucho tiempo con audífonos puestos, te arriesgas a sufrir problemas de audición. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que 1100 millones de jóvenes de todo el mundo podrían estar en riesgo de sufrir pérdida de audición debido a prácticas auditivas perjudiciales.

Fuente: Organización Mundial de Salud. (2015). Escuchar sin riesgos (p. 1). https://www.who.int/pbd/deafness/activities/MLS_Brochure_Spanish_lowres

LIVEWORKSHEETS



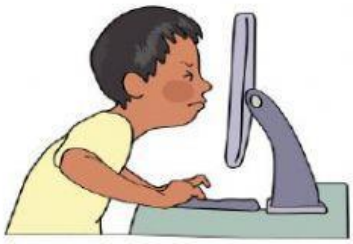
Sobrepeso y obesidad

Entre otras causas, podemos mencionar que, las personas que pasan mucho tiempo sentadas frente a la computadora y comen continuamente son más proclives al sedentarismo y, por ende, a padecer sobrepeso y obesidad, que derivan en otros problemas, como diabetes, enfermedades en el sistema circulatorio, entre otros.

Enfermedades oculares

Cuando permanecemos mirando por horas las pantallas de una computadora, celular, tableta o televisor, se reduce el parpadeo de los ojos, lo que puede ocasionar problemas de sequedad de la córnea y fatiga visual. También se pueden presentar casos de miopía, cuando se emplea el dispositivo sin considerar una distancia adecuada.





Riesgos de adicción

Estos riesgos son una realidad en el mundo moderno. Tanto así que deriva en enfermedades catalogadas por los especialistas. Y hay varias: la nomofobia (miedo a no tener a la mano el celular), la portatilitis (molestias y dolores musculares por usar y cargar portátiles en exceso), la ciberadicción (adicción al internet), entre otras.

Lee estas recomendaciones sobre el uso responsable de la tecnología:

No uses celular o tableta a la hora de comer.

Regula el brillo de los equipos tecnológicos.

No lleves el celular a la cama cuando vas a dormir.

Toma pequeños descansos de la computadora si la vas a usar por varias



Limita el tiempo diario de uso de computadoras y celulares.

Programa horas de recreación sin uso de internet.

Edad	Horas
2 años	Ninguna
2 – 7 años	1 – 1,5 horas
7 – 12 años	2 horas
12 a más años	3 horas



LIVEWORKSHEETS

Aprende más

Si puedes acceder a información en internet o libros, amplía tus conocimientos buscando los siguientes temas:

Nomofobia | Portatilitis | Fatiga visual

¿Sabías que...?

En los adolescentes, el abuso de aparatos electrónicos los lleva a acostarse de madrugada, alterando su ciclo normal de sueño vigilia, que se encuentra regulado por su reloj biológico y cuya función es iniciar y finalizar el sueño, provocándoles una 'inversión del sueño'; es decir, duermen durante el día y están despiertos por la noche, teniendo como consecuencia alteraciones del estado de ánimo, baja concentración y rendimiento escolar, principalmente.

https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/349257-minsa-mas-peruanos-tienenproblemas-para-conciliar-el-sueno-debido-a-la-pandemia-por-covid-19



Responde las preguntas:

Estar muchas horas en línea, ¿qué consecuencias puede traer para la salud?	Alguna de estas enfermedades, ¿la has visto en un familiar? Explica.	¿Cómo puedes cuidar tu salud ante el uso de la tecnología?
_____	_____	_____

Completa el organizador visual (esquema) con la información analizada. Usa tu cuaderno u hoja de reúso.

Consecuencias para la salud	Recomendaciones para cuidar mi salud
_____	_____
Sistemas que se pueden dañar en mi cuerpo	**¿Qué tema me gustaría investigar más?**
_____	_____

Ahora, con ayuda del organizador visual que completaste, contrasta tu respuesta inicial con lo que acabas de comprender sobre la pregunta de investigación.

Mi respuesta inicial		Lo que comprendí después de la indagación
_____	Qué sucedía durante el proceso	_____
	_____	

LIVEWORKSHEETS

Escribe tus conclusiones

¿Cómo el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud?

_____
_____
_____
_____

Dialoga con tus familiares, compañeras o compañeros y explícales: ¿Cómo el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud?



Durante el diálogo con tus familiares, puedes explicarles con fundamento científico sobre el uso excesivo de las TIC y pedirles que te formulen preguntas sobre el tema.

Reflexiona sobre lo aprendido

¿Cómo puedo informar sobre el tema a otras personas?
_____
_____
_____

¿Qué dificultades tuve para entender el tema? ¿Cómo las solucioné?
_____
_____
_____



¿Qué me llamó más la atención?
_____
_____
_____

Me Autoevalúo

CRITERIOS	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito ayuda
Expliqué mi posición sobre cómo influye el uso de las TIC en nuestra salud.			
Elaboré mi plan de acción para la búsqueda de información sobre algunas enfermedades relacionadas con el uso excesivo de equipos tecnológicos.			
Elaboré un organizador visual con la información analizada a partir del texto leído.			

LIVEWORKSHEETS