# 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 |
| | | | | |

Esther-Carlos

LIVEWORKSHEETS