

# Influencia del uso de las tecnologías de la información y la comunicación en nuestra salud

## 1. Coloca los nombres en el lugar que corresponde:

Estos riesgos son una realidad en el mundo moderno. Tanto así que deriva en enfermedades catalogadas por los especialistas como:



**¡Quiero mi celular!**

(miedo a no tener a la mano el celular)



(molestias y dolores musculares por el uso de portátiles en exceso)




(adicción al internet)

Permanecer mirando por horas las pantallas de un computador, celular, tableta o televisor, reducen el parpadeo de los ojos, lo que puede ocasionar:

- Sequedad de la córnea.
- Fatiga visual.
- Miopía.


En el caso de la Miopía, cuando se emplea el dispositivo sin considerar una distancia adecuada.




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 la Salud. (2019). Escuchar sin Riesgos. pp. 1  
<https://www.who.int/publications/m/item/2019-escuchar-sin-riesgos>




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 2021). Atención! Conoce al síndrome del túnel del carpo, mal que afecta a la mano.  
<https://elperuano.pe/noticia/15793-atencion-conoce-el-sindrome-del-tunel-del-carpo-mal-que-afecta-a-la-mano>



Las personas que pasan mucho tiempo sentados en la computadora y comen continuamente están más propensos al sedentarismo y, por ende, a padecer de:

- Sobrepeso y obesidad.
- Diabetes.
- Enfermedades en el sistema circulatorio.
- Entre otros.



**La portatilitis**

**Enfermedades oculares**

**Sobrepeso y obesidad**

**La nomofobia**

**Daños en la audición**

**La ciberadicción**

**Síndrome del túnel carpiano**

**Riesgos de Adicción**

**2. Elige verdadero (V) o falso (F) según corresponde:**

- a) En esta época de pandemia, las personas han tenido que innovar y aprender a usar mejor los equipos tecnológicos. (       )
- b) A los dos años se le debe de dar dos horas diarias de celular o tableta. (       )
- c) La ciberadicción es la adicción a la comida chatarra. (       )
- d) Se debe usar el celular o tablet a la hora de almorzar. (       )
- e) Limita el tiempo en el uso de computadoras y celular. (       )
- f) No tomes pequeños descansos de la computadora si la vas a usar por varias horas. (       )
- g) Si estás mucho tiempo con audífonos puestos, te arriesgas a sufrir problemas de audición. (       )

