



SALUD Y TECNOLOGÍA



Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (NTIC) han transformado nuestras vidas y la forma como nos comunicamos, pero es importante saber que un uso excesivo puede tener efectos perjudiciales para nuestra salud. A continuación les compartimos algunas enfermedades que se pueden presentar por hacer un mal uso de los dispositivos tecnológicos:



Text neck o cuello de texto: Este problema se presenta cuando en repetidas ocasiones se escriben mensajes a través de un dispositivo móvil y la cabeza está durante un buen tiempo mirando hacia abajo, produciendo dolores musculares, dolores de cabeza y rigidez en el cuello.

Tensión ocular: Al estar durante varias horas frente a una pantalla (televisor, computador, smartphone, consola de videojuegos, etc) se puede producir cansancio visual, ardor y resequedad en los ojos.

Mal del ipod: Es causado por escuchar música y sonidos a alto volumen provocando problemas auditivos.

Pulgar antigadgets: Se produce al utilizar en repetidas ocasiones los pulgares a la hora de escribir mensajes, ocasionando dolores en las articulaciones y en algunos casos severos parálisis en alguno de los pulgares.

Insomnio del adolescente: Esto no solamente le ocurre a los adolescentes sino también a jóvenes y adultos al dormir con el smartphone y estar recibiendo y contestando mensajes, haciendo que el sueño sea interrumpido constantemente.

Síndrome de la vibración fantasma: Puede ocasionar irritabilidad, dolor de cabeza e insomnio al sentir que el celular está vibrando o timbrando sin que esto suceda.

Nomofobia: Miedo a no tener el celular o smartphone consigo o no estar en óptimas condiciones. Puede producir ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse o agresividad.

Sitios de interés: [Acuerdos para evitar la Ciberdependencia](#) - [No hagas que tu mundo sea invisible ¿Eres adicto a los mensajes?](#)



Misión en el hogar para mayo:
"Utilizaré mis dispositivos móviles con moderación y compartiré más con mi familia y amigos"



Deseamos conocer su opinión sobre el boletín #8 (APLICACIONES PARA LA EDUCACIÓN)...
Evalúe nuestro boletín dando [click aquí>>](#)