

LA VIDA A TRAVÉS DE LAS PANTALLAS.

Hace años era inimaginable que existieran tantas herramientas que sirvieran para comunicarnos con cualquier persona en cualquier parte del mundo. Estas nuevas formas de comunicación son inmediatas y nos permiten compartir y recibir información de manera rápida, nos ayudan a mejorar la comunicación y aportan a nuestra vida herramientas útiles para la educación, el entretenimiento o el trabajo.

Tanta inmediatez y la posibilidad de compartir en cada momento lo que estamos haciendo, puede tener aspectos negativos, ya que puede reducir nuestra capacidad para tolerar la frustración.

Hablemos del **impacto negativo** de la tecnología en la salud:

- Problemas musculoesqueléticos: si pasamos mucho tiempo mirando el móvil o el ordenador pueden aparecer dolores de cuello, espalda, codos, muñecas y manos. Importante adoptar una postura adecuada cuando usemos el dispositivo, tomar descansos regulares fuera de la pantalla.

- Fatiga visual digital: este es uno de los síntomas más comunes si pasamos mucho tiempo delante de un dispositivo. Incluye ojos secos, enrojecimiento, visión borrosa y dolor de cabeza, cuello y hombros. La podemos reducir minimizando el brillo de la pantalla, aumentando el tamaño del texto, parpadeando con más frecuencia (cosa que hacemos con menos frecuencia cuando miramos los dispositivos digitales).

- Sueño interrumpido: usar un dispositivo antes de acostarnos puede afectar nuestra capacidad para conciliar el sueño. Esto puede deberse a lo que se llama Luz Azul de los dispositivos que puede aumentar nuestro estado de alerta (la cual interfiere en los niveles de melatonina, la hormona del sueño, y esto puede hacer que tardemos más en quedarnos dormidos o que durmamos peor, lo que afecta a nuestro rendimiento al día siguiente y puede influir en el riesgo de sintomatología depresiva), además si las actividades que realicemos con el dispositivos sean estimulantes peor dormiremos.

Cuanto más interactiva sea la actividad más probabilidad hay de interrupción del sueño (videojuegos, chatear).

- Inactividad física: el uso excesivo de los dispositivos digitales puede dar lugar a inactividad física que está más relacionada con afecciones como la obesidad o la diabetes. Podemos evitarlo levantándonos y estirándonos cada 20-30 minutos así como dedicar tiempo a una actividad física que nos guste (caminar, andar, nadar, bicicleta, bailar o un deporte grupal).

- Problemas psicológicos: pasar un tiempo excesivo frente a una pantalla puede afectar negativamente a nuestro bienestar psicológico y emocional (ansiedad o frustración).

- Problemas en la audición: si utilizamos auriculares a un volumen alto podemos tener problemas en la audición, incluso llegar a perderla, ya que la exposición al ruido es una de las causas más comunes. Por lo tanto, vamos a intentar que los auriculares estén fuera del oído mejor que aquellos que introducimos directamente en el oído y no escuchar a más de 85 decibelios.

- Efectos negativos en los niños y adolescentes: se debe a que el cerebro de los niños todavía está en desarrollo lo que supone una mayor sensibilidad al uso excesivo de las tecnologías (frustración, ansiedad, fatiga visual etc.) Sobre todo, hay que limitar el tiempo que nuestros pequeños pasan ante las pantallas, para ello también tenemos que dar ejemplo.

Pero también hay un **impacto positivo** de la tecnología en la salud. Por ejemplo, la tecnología nos ayuda con los métodos de diagnóstico, la atención a los pacientes, los tratamientos clínicos y el acceso a la información.

- Podemos concertar citas médicas a través de nuestros dispositivos.

- Ventajas a pacientes coronarios; la implantación de determinados dispositivos consigue aumentar considerablemente las posibilidades de sobrevivir a un paro cardíaco por ejemplo.

- Esto también ocurre con pacientes con diabetes que tienen acceso a tecnologías muy exactas de monitoreo de glucosa en sangre.

- A la hora de someternos a procedimientos quirúrgicos podemos obtener beneficios en la realización de operaciones mínimamente invasoras y que reducen el tiempo de recuperación.

- Los profesionales sanitarios también pueden beneficiarse porque les permite gestionarse de forma más eficaz.

- En cuanto a la salud mental, hay estudios que revelan que la tecnología también puede tener un impacto positivo. ya que puede ayudar a aprender algo nuevo o a avanzar profesionalmente,

En definitiva, tenemos que tener en cuenta que la tecnología ha llegado a nuestra vida para quedarse y ya hemos visto que tiene aspectos positivos en nuestra vida y en nuestra salud, por lo tanto, vamos a intentar adoptar medidas sensatas que fomenten estos aspectos beneficiosos.

M^a José González Belmonte. Psicóloga de Asociación Lassus.