

# *Cinco cosas que deberías conocer sobre el uso excesivo de los teléfonos celulares*

---



**Foto:Granma.**

No cabe duda de que para muchas personas más que un dispositivo electrónico, los celulares inteligentes o smartphones son casi una parte extensible de su cuerpo, como un órgano extra sin el cual les sería ya muy difícil seguir viviendo.

Sin tener que caer en demasiadas metáforas, lo cierto es que, en una sociedad cada vez más digitalizada, estos «aparatos» se han convertido en nuestro principal medio de comunicación, no solo por las herramientas asociadas como cámara fotográfica, reproductor de música, gps, sino también por todas las microinteracciones que permite, desde la revisión del correo electrónico, redes sociales, internet y demás aplicaciones móviles.

Sin embargo, como casi todo en la vida, aquí los excesos llegan a ser perjudiciales. Según una investigación reciente, llevada a cabo por científicos del Instituto Swiss tph, en Suiza, usar constantemente los teléfonos móviles podría afectar a nuestra memoria, en particular, la memoria a corto plazo.

El estudio, realizado con más de 700 adolescentes, mostró que los campos electromagnéticos de radiofrecuencia de los móviles pueden tener efectos adversos en el rendimiento de la memoria de regiones específicas del cerebro.

La distracción, en estos casos, resulta un factor decisivo. Al usar el teléfono, a menudo no estamos enfocados en una única cosa, sino que estamos interactuando en distintas aplicaciones, y esa falta de focalización puede hacer que la nueva información no se almacene en nuestra memoria a largo plazo, señalaron los expertos.

Aunque los análisis sobre este tema no llegan a ser conclusivos, hay otros riesgos físicos que sí deberíamos conocer y tener en cuenta, pues la exposición prolongada a estos dispositivos móviles puede afectar nuestra salud de formas que a veces ni imaginamos.

## NEURALGIA OCCIPITAL

Este dolor muscular, también conocido como síndrome del cuello roto, es ocasionado principalmente por asumir una mala postura al usar los teléfonos celulares, lo que nos lleva en ocasiones a encorvarnos o agachar demasiado la cabeza.

Esta posición forzada puede llegar a generar graves consecuencias para el cuello y la espalda, pues entre más grande es la inclinación para mirar el teléfono, aumenta el peso sobre nuestros hombros.

Para evitar esta condición, que suele provocar un ardor en el cuello, que comienza en la base de la cabeza y se extiende a través de la parte superior del cuero cabelludo, se recomienda mantener la columna extendida con las orejas alineadas con los hombros y el celular a la altura de los ojos.

## DAÑOS EN LA COLUMNA VERTEBRAL

La postura asumida para revisar el teléfono celular afecta igualmente la salud del esqueleto humano, y entre las enfermedades asociadas está el desalineamiento de la columna, pérdida de la capacidad del volumen pulmonar e, incluso, una hernia discal.

Un estudio publicado en el Surgical Technology International estimó que una cabeza humana llega a pesar entre cuatro y cinco kilos, pero al inclinarla para mirar la pantalla del celular, la tensión que ejercemos sobre la columna aumenta hasta alcanzar los 27 kilos, si doblamos el cuello a unos 60 grados.

Esta advertencia la hacen, sobre todo, médicos y fisioterapeutas, preocupados por la cantidad de pacientes, especialmente niños y adolescentes, que pasan conectados a esos dispositivos durante horas, lo que incrementa el riesgo de sufrir complicaciones en esas partes del cuerpo.

El excesivo estrés sobre las vértebras cervicales se traduce a futuro en pérdida de la curvatura natural (jorobas), desgaste prematuro y degeneración, advierten los especialistas.

## DOLOR Y RIGIDEZ EN MANOS Y DEDOS

Pasar la mayoría del tiempo con el celular entre las manos también puede pasarnos factura. El movimiento repetitivo en los dedos llega a causar daños en los tendones y en los nervios de las manos, y es probable, incluso, que percibamos cierto hormigueo. La enfermedad más común es la tendinitis, como resultado de la inflamación del tejido que conecta el músculo con el hueso.

## INSOMNIO

Algunas investigaciones han señalado que las luces led de los tablets, celulares y otros dispositivos pueden interferir con los mecanismos cerebrales que producen la melatonina, la hormona del sueño.

La luminosidad de la pantalla hace pensar a nuestro cerebro que aún es de día y que podemos permanecer más tiempo despiertos, refieren los expertos. Para evitar esto, es recomendable no usar el teléfono cuando vayamos a dormir o bien disminuir el brillo extra en la pantalla.

No podemos olvidar que la salud mental y el sueño están ligados, y dormir mal o poco puede causar depresión y problemas físicos como presión alta, diabetes y obesidad.

## AFECTACIONES EN LA VISTA

Según un estudio publicado en Scientific Reports, investigadores de la Universidad de Toledo, de Ohio, Estados Unidos, descubrieron que la luz azul de los teléfonos celulares y las pantallas de las computadoras portátiles causa daño irreversible a la vista, y pueden acelerar los procesos de ceguera.

La exposición prolongada a este haz del espectro lumínico hace que se generen moléculas venenosas en las células del ojo que se ocupan de ver, refieren los científicos. Ese proceso puede causar degeneración macular, un trastorno que destruye lentamente la visión central y aguda.

Al decir de los expertos, la luz azul tiene más energía y una longitud de onda más corta que otros colores, por lo cual daña gradualmente el ojo.

Por otra parte, si tenemos en cuenta que las letras en el celular son muy pequeñas y nuestros ojos tienen que hacer un esfuerzo mayor para leer todo el día, nuestra vista termina más cansada y borrosa como consecuencia de la exposición prolongada, lo cual genera daños a corto plazo, como la miopía temporal. (Tomado de [Granma](#)).

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/239455-cinco-cosas-que-deberias-conocer-sobre-el-uso-excesivo-de-los-telefonos-celulares>



**Radio Habana Cuba**