

Mito vs Realidad

Tras el auge de la tecnología, y el uso cotidiano que le damos actualmente a dispositivos como la computadora, laptop, tableta, smartphone y pantallas, por mencionar a los más comunes, han surgido diversos mitos sobre las consecuencias del uso de la tecnología en nuestra salud, pero ¿qué tan ciertos o falsos son? Vamos a platicar sobre los más frecuentes:



MITO: "EL USO DEL TELÉFONO CELULAR PROVOCA CÁNCER"

Realidad: Se cree que las ondas de radiofrecuencia que emiten los celulares puede provocar cáncer, sin embargo, hasta el momento no existe evidencia científica que pueda confirmarlo, aún así de acuerdo con la OMS los científicos siguen monitoreando y estudiando el tema.



MITO: "PASAR MUCHO TIEMPO FRENTE A LA COMPUTADORA DAÑA LA VISTA"

Realidad: Propiamente no la daña de inmediato, pero sí genera molestias latentes y en algunos casos se generan problemas a largo plazo. Mirar la pantalla de la computadora durante un tiempo prolongado puede provocar resequedad en los ojos debido a la disminución de parpadeos y lágrimas, afectando así la película lagrimal que los mantiene limpios y sanos, y molestias como comezón, visión borrosa y ardor, y en casos crónicos, conjuntivitis alérgica o alteraciones a nivel de córnea. Los expertos recomiendan tomar agua continuamente, levantarse cada 2 horas para tomarse unos minutos alejados de la computadora y parpadear para mojar el ojo, además de procurar trabajar con buena iluminación y adecuar en un término medio el brillo de la pantalla.



MITO: "GUARDAR EL CELULAR EN LA BOLSA DEL PANTALÓN O COLOCARSE LA LAPTOP EN LAS PIERNAS PARA TRABAJAR AFECTA LA FERTILIDAD EN LOS VARONES"

Realidad: Aunque algunos estudios preliminares establecieron en su momento alguna relación, la opinión de la mayoría de los órganos públicos de salud, incluyendo la OMS, es que no existen efectos adversos en la fertilidad asociados a los dispositivos tecnológicos, y que más bien se debe a otros factores como una mala dieta, el tabaquismo o el estrés.



MITO: "USAR DEMASIADO TIEMPO LA COMPUTADORA ATROFIA LOS MÚSCULOS"

Realidad: Existen lesiones provocadas por exceso de presión en alguna articulación durante un tiempo prolongado que están asociadas al uso de la computadora, aunque también pueden deberse a algunas prácticas deportivas o trabajos manuales que requieren de movimientos repetitivos, como coser. Los síntomas más comunes son: dolor, inflamación u hormigueo, pero a largo plazo pueden provocar síndrome del túnel carpiano, que es la inflamación en el interior de un extremo del túnel formado por los huesos y ligamentos de la muñeca, provocando pérdida de sensibilidad; o radiculopatía cervical, que es la compresión de un disco vertebral del cuello, por mencionar solo algunos, situaciones que pueden requerir una intervención quirúrgica.



MITO: "LA TECNOLOGÍA PUEDE CAUSAR ADICCIÓN"

Realidad: Actualmente la tecnología ha avanzado de tal manera que ha mejorado nuestras vidas en muchos aspectos, nos ayuda a realizar diversas tareas de manera más rápida y eficiente, y nos permite tener acceso a la información desde cualquier lugar, pero si no la usamos con responsabilidad y de manera inteligente puede causar adicción. De acuerdo con la OMS, una de cada cuatro personas sufre trastornos relacionados con las nuevas tecnologías, y uno de ellos es la nomofobia o el miedo a salir de casa sin el teléfono celular, donde la persona afectada padece síntomas de ansiedad, como falta de aire, hormigueo en las manos, irritabilidad, sensación de amenaza entre otros.

