



TECNOLOGÍA Y SALUD

En primer lugar tenemos que aclarar las ideas que giran alrededor de estos términos. Una cosa es la "tecnología en pro de la salud" y otra cosa son "los problemas de salud a partir del abuso de la tecnología".

La "tecnología en pro de la salud" son todas las herramientas tecnológicas que se han desarrollado, que ayudan a los médicos, a los hospitales y a las personas en general a mejorar su salud, a prevenir enfermedades, o a curar las mismas. Hoy en día los hospitales y las clínicas médicas están llenas de tecnología, ahora utilizan computadoras para realizar estudios, análisis y son más exactos en sus diagnósticos.

Si existe un área de la ciencia que se ha visto beneficiado por las computadoras es el área de la salud. La telemedicina, la robótica, la telemetría, etc. Ahora se pueden realizar operaciones y procesos quirúrgicos que antes no se podían realizar.

El tema de "Los problemas de salud a partir del abuso de la tecnología" es importante de analizar y meditar un momento sobre las prácticas que se realizan de forma equivocada. Debemos aprender los límites del uso de la tecnología y a utilizarla de la manera correcta.

A continuación se muestran un listado de los problemas de salud que una persona puede sufrir si no usa correctamente la tecnología o abusa de ella.

1. Síndrome del Túnel Carpiano

Es de las principales enfermedades que se puede sufrir por el uso incorrecto y excesivo del mouse. 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.

2. Audición

Se producen por escuchar música a todo volumen y por largos períodos de tiempo con audífonos. El primero y más importante es la hipoacusia (sordera), problemas en el equilibrio (este sentido se encuentra en el oído) y en el corto plazo, náuseas y vómitos.

3. Problemas mentales

La tecnología usada en exceso trae importantes consecuencias para la salud. Muchas personas presentan enfermedades como la depresión, el aislamiento social, la ansiedad, la pérdida del placer y el disfrute de las actividades diarias, entre otros problemas psicológicos.

4. Sobrepeso y obesidad

Un reciente estudio confirmó que las personas que pasan mucho tiempo frente a las computadoras son más propensos al sedentarismo, lo cual produce sobrepeso y obesidad, enfermedades que derivan en otros problemas como enfermedades en el sistema circulatorio, diabetes, entre otros.

El problema radica en pasar mucho tiempo en estado sedentario (sentado) y alimentarse inadecuadamente.

5. Enfermedades oculares

Permanecer mirando por horas las pantallas de un computador o televisor puede traer también problemas en la vista. Los más comunes son: resequedad, tensión ocular, etc. La recomendación es realizar pausas activas para relajar los ojos de la exposición a estos elementos.

Otro consejo es tener buena iluminación, colocar una lámpara dirigiendo la luz entre la pantalla y nuestra vista y/o trabajar frente a una ventana o luz natural.

6. Adicción

La obsesión por la tecnología (en especial los video juegos y redes sociales) es una realidad en el mundo moderno. Es tan delicado el problema que algunos médicos ya han descubierto algunas patologías:

- a. Nomofobia: miedo a no tener a la mano el celular.
- b. Portatilitis: molestias y dolores musculares por usar y cargar portátiles en exceso.
- c. Ciberadicción: adicción a Internet.

Sin dejar a un lado la ansiedad y estrés que el uso inadecuado y excesivo de la tecnología puede producir.

Recordemos que la tecnología (computadoras e internet) son herramientas que deben mejorar la calidad de vida de las personas y no dañarla. Todo problema radica en el abuso, malas posturas, malas costumbres y prácticas. Se debe ser disciplinado durante el uso de la tecnología para no padecer de problemas de salud.

*William Barrios
Edufuturo
Palabras: 660*

Fuente

<http://www.semana.com/tecnologia/tips/articulo/enfermedades-producidas-exceso-tecnologia/373968-3>