

Julio 2018



alethéia
revista ieu universidad

Artículos de Opinión:

LOS RIESGOS DE PASAR MUCHO TIEMPO EN EL CELULAR

Mtro. Marco Vinicio Rangel Moreno



Revista Alethéia IEU
revista-aletheia.ieu.edu.mx



ARTÍCULO DE OPINIÓN:

**LOS RIESGOS DE PASAR MUCHO
TIEMPO EN EL CELULAR.**

AUTOR:

Mtro. Marco Vinicio Rangel Moreno.

LOS RIESGOS DE PASAR MUCHO TIEMPO EN EL CELULAR

Existen infinidad de situaciones en la sociedad y en las familias que tienen que ver con la falta de comunicación interna al momento de estar reunidos en la mesa del hogar para tener información referente a los últimos acontecimientos o las vivencias de los integrantes del núcleo familiar. Es muy posible que esto sea una nueva forma de convivencia debido a la existencia de un teléfono celular; la primera actividad del día antes de terminar de despertar es revisar el celular para ver los mensajes.

Según una encuesta realizada por el Global Mobile Consumer Survey, realizada a 53 mil encuestados en 35 países y en México a 2000 encuestados en un segmento de 18 a 55 años de edad, el 83% de los usuarios verifica su teléfono en los primeros 30 minutos después de haber iniciado el día, para revisar sus redes sociales, WhatsApp, Facebook, Instagram y navegar en Internet, yo creo, con la misma o mayor frecuencia que cuando la mayoría de la gente acostumbraba hacer ejercicio, que ahora se ha convertido en tiempo para revisar los mensajes.

Hoy en día uno de los riesgos más latentes es el incremento de los accidentes automovilísticos por el uso del celular; de acuerdo con Martha Isis Castillo: “El uso de celulares mientras se conduce está causando más muerte en el país que la ingesta de bebidas alcohólicas, informó Rodrigo Ramírez, secretario Técnico el Consejo estatal de Prevención de Accidentes” (Castillo, 2017). Según Castillo, 7 de cada 10 accidentes son provocados por el uso del celular, que es ahora la principal causa de muerte por arriba del alcohol en Yucatán. Si esto que mencionan en este artículo lo sumamos a la falta de sueño por estar revisando las redes sociales, según un artículo publicado por BBC News Mundo, de acuerdo con la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM, por sus siglas en inglés), “los problemas de sueño constituyen una epidemia global que amenaza la salud y la calidad de vida de más del 45% de la población mundial” (BBC News Mundo, 2016).

A todo esto debemos agregar que no dormir bien por estar pegado al teléfono nos puede afectar en:

- Llevar una mala dieta debido a que la gente come mal por no dormir adecuadamente, provocando hipersomnias, que es la dificultad para conciliar el sueño, según la Asociación Española de Narcolepsias e Hipersomnias Centrales (AEN), lo cual resulta en “fatiga, cansancio, pérdida de concentración y sensorial, y problemas de movimiento” (Asociación Española de Narcolepsias e Hipersomnias Centrales, 2015).
- Salud mental afectada debido a que cuando una persona no duerme de manera adecuada, según la Revista Mexicana de Neurociencia, presenta alteraciones de diversa índole, como fallas en los procesos de atención y percepción, falta de interés, errores de memoria e irritabilidad, precipitando al sujeto a un estado de ansiedad o estrés, afectando a sus actividades diarias (Portilla, 2006).
- Incremento de la probabilidad de sufrir un accidente, como ya previamente hemos mencionado; de acuerdo a estadísticas del INEGI, el 15 de noviembre de 2017 salieron publicados los datos con respecto a los accidentes de tránsito, en donde del total de accidentes registrados, 360,051, el 1.1% fueron fatales. Si este dato lo relacionamos con el anterior, donde se menciona que la causa principal de accidentes ahora es el uso del celular mientras se maneja, quiere decir que 252,035 fueron probablemente provocados por el uso de un celular en el auto.
- Menor rendimiento físico, por no decir

irritabilidad, problemas cognitivos, pérdida de la memoria, dolor de cabeza frecuente, alucinaciones, síndrome similar a ADHD, sistema inmune débil, probabilidad de ataque cardíaco, dolor muscular, diabetes tipo 2; de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona en promedio debe dormir de 7 a 8 horas diarias para mantenerse en óptimo estado físico, emocional y mental (Mejor con Salud, 2018).

- Limitada capacidad cognitiva, que de acuerdo a un estudio realizado por la Academia Mexicana de Cirugía en el 2013 a 31 residentes de Medicina, en donde se midieron las variables de: cognitivas y psicomotoras, datos sociodemográficos y de condiciones de guardia, calidad de sueño y psicopatología, se obtuvo que el 81% de los residentes tuvo detrimentos en al menos una de las pruebas realizadas, y se concluyó que la privación del sueño disminuye las habilidades cognitivas y psicomotoras (Hamui-Sutton, 2013).

Sin lugar a dudas, el uso del celular es una necesidad en la forma de vida de las familias actuales. Creo que sí es posible poner reglas claras con nuestros hijos acerca de que en la mesa en donde se consumen los alimentos no se debe estar en el celular y platicar de lo importante en el acontecer diario familiar, para mejorar la comunicación en las familias y la integración. Por eso es importante conocer las estadísticas en función de este indispensable artefacto