

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA SALUD

Las actuales tecnologías de la información mejoran las condiciones de vida, pero también pueden tener efectos no deseados

Por el uso inadecuado de forma repetitiva y acumulativa en el tiempo, van apareciendo problemas de salud catalogados como enfermedades tecnológicas

Las partes más afectadas pueden ser las manos, los brazos y el cuello. Las enfermedades más frecuentes son la tendinitis sobre todo de los dedos de la mano y el síndrome del túnel carpiano

Otros problemas de salud: oculares, auditivos y cuadros clínicos conocidos como "ciberadicciones" por el uso excesivo e incontrolado del móvil, Internet y redes sociales.

Con cualquier dispositivo electrónico es importante:

- Utilizarlo solo cuando sea necesario.
- Adoptar las posturas más correctas (ergonómicas) durante su uso
- Hacer descanso visual programado
- Practicar ejercicios físicos regularmente
- Consultar al médico cuando aparezcan síntomas

Con el uso de tabletas, móviles y videoconsolas:

- Utilizar soportes de sujeción si se usan para leer y teclado portátil para escribir
- Evitar posturas forzadas de las manos, muñecas y dedos
- Utilizar auriculares para dejar las manos libres
- En el caso de videoconsolas, no pasar del tiempo máximo recomendado (2 horas al día)

Con los ordenadores de mesa o portátiles:

- Utilizar asiento ergonómico y reposapiés
- Situar la pantalla a la altura de los ojos y mantener la espalda recta y cabeza erguida

Es conveniente prevenir los riesgos y minimizarlos. Proteger la salud frente al uso inadecuado de los dispositivos electrónicos.