

¡CONÉCTATE, POR FAVOR!



1 Síndrome del túnel carpiano

Las horas de chat y en línea pueden ocasionar entumecimiento, dolor, hormigueo y debilidad en una mano, debido a que un nervio queda atrapado en el túnel carpiano.



2 Daños en la audición

El alto volumen con audífonos puede producir sordera, problemas en el equilibrio, náuseas y vómito.



3 Daños oculares

Permanecer horas frente a la computadora puede ocasionar resequedad, tensión ocular y daño en la visión.



4 Daños cervicales

Adoptar posturas incorrectas al usar laptops puede ocasionar problemas cervicales y tendinitis en dedos, muñecas y hombros, porque la pantalla no está a la altura de los ojos.



5 Daños en el sistema nervioso

Los campos electromagnéticos de la tecnología pueden causar vértigo, fatiga, trastornos del sueño, pérdida de memoria y desarrollo de tumores cerebrales.



6 Problemas mentales

El uso excesivo de gadgets pueden ocasionar depresión, aislamiento social, ansiedad, pérdida del placer y gozo de las actividades cotidianas.



7 Insomnio

El uso de dispositivos electrónicos antes de dormir dificulta dormir, porque la luz que emiten reduce la cantidad de melatonina que segregá el cerebro, que es la hormona que favorece la relajación y la somnolencia, además de que regula el sueño y la vigilia.



8 Infertilidad

Llevar el móvil en los bolsillos del pantalón o tener la laptop en las piernas podría reducir la producción de esperma y alterar su movilidad, debido al aumento de la temperatura de los testículos.



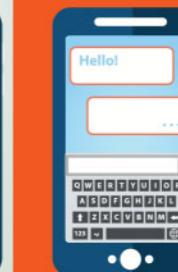
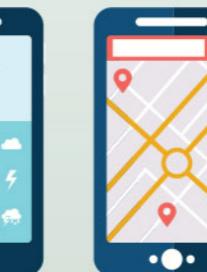
9 Sobre peso, problemas de circulación y diabetes

Tanto tiempo frente a la tecnología ocasiona sedentarismo, y por ende, sobre peso, problemas de circulación y diabetes, entre otros.



10 Adicción

La obsesión por la tecnología ocasiona nomofobia (miedo a no tener a la mano el celular), portatilitis (molestias y dolores musculares por usar y cargar portátiles en exceso) y ciberadicción (adicción a la internet).



Sabías que los celulares...

... se clasifican como "posibles cancerígenos" porque los campos electromagnéticos de radiofrecuencia que emiten afectan el funcionamiento del cerebro. Se recomienda usar auriculares o comunicarse vía mensajes de texto para alejar el teléfono.



71.3 millones
de mexicanos
con internet en 2018