

Pantallas

● No cabe duda que desde que amanece y hasta que nos vamos a dormir hacemos uso del celular, una tablet o el computador con tal de cumplir con esa suerte de rito de conectarnos e informarnos y difícilmente nos deja salir de dicho escenario, incluso cuando vamos al baño. Si bien, encontramos personalidades a favor del uso de estas herramientas, tenemos un grupo importante que defendemos el daño que llega a generar la sobreexposición de las pantallas, si a éstas no les otorgamos el sentido que se merecen.

Numerosos estudios advierten que la exposición excesiva a las pantallas, afectan significativamente el desarrollo cognitivo del ser humano. El simple hecho de pasar demasiadas horas en el celular, el computador u otro dispositivo, provoca el riesgo de trastornos en el comportamiento, la autorregulación emocional, la concentración, la memoria, las relaciones sociales, el acceso a la pornografía e incluso el uso de drogas no permitidas.

Al respecto, en el año 2022, una investigación efectuada por el Departamento de Psicología y de Ciencias de la Salud en la Universidad Wilfrid Laurier en Canadá, expresa que “la demencia digital en la generación de Internet: el tiempo excesivo frente a la pantalla du-

rante el desarrollo del cerebro aumentará el riesgo de enfermedad de alzheimer y demencias relacionadas en la edad adulta”. Además, el consumo de las pantallas digitales - como muchos lo saben - tienen un impacto desfavorable en el dormir, a causa de la luz azul que emiten los dispositivos electrónicos interfiriendo en el buen desarrollo de melatonina (hormona que regula el ciclo del sueño). Por lo mismo, se recomienda que nos desconectemos al menos una hora antes de dormir.

La pregunta que debemos plantearnos es ¿qué hacemos para desintoxicarnos de las pantallas?, en esta línea tenemos una variedad de alternativas para aprender a autorregularnos: establecer tiempos precisos para revisar las redes sociales, los correos electrónicos u otro tipo de aplicaciones que nos hagan caer en la tentación de pasar extensas horas del día ante una pantalla, dedicar mayor tiempo a las interacciones con los demás de forma física, realizar actividades al aire libre en donde no llevemos el celular, leer un libro convencional que nos lleve a desarrollar un pensamiento mucho más crítico y complejo. Todo esto, implica una verdadera fuerza de voluntad y no autoboicotearnos a nosotros mismos.

Finalmente, no olvidemos a nuestros hijos, quienes muchos piensan que si les ponemos el celular en el vientre de

la madre, ayudará a una mejor estimulación para cuando el niño nazca, por el contrario, muchos investigadores advierten que esta acción puede producir hiperactividad, déficit de atención.

Carlos Guajardo

Osteoporosis

● La osteoporosis es una enfermedad que se desarrolla cuando la densidad mineral y masa del hueso disminuye o bien, cuando la calidad estructural del hueso cambia, incrementando el riesgo de fracturas de muñeca, cadera y columna.

Cerca del 10% de hombres mayores de 60 años padecen esta enfermedad, cifra que se eleva a un 30% en el caso de las mujeres del mismo rango etario.

Gran parte de la población asegura que con solo beber leche o consumir productos lácteos es suficiente para tener huesos resistentes y evitar la osteoporosis. Pero la realidad es que la salud ósea depende de varios factores.

Además de comer bien, la actividad física ha demostrado ser de suma importancia en la salud ósea. Ejercicios como caminar, subir escaleras o levantar objetos, estimulan las células encargadas de la producción de hueso.

Por otra parte, hay que tener en