

# Abusar del celular daña tu salud



de mexicanos cuentan con teléfono móvil.<sup>1</sup>

**40 veces al día**  
una persona usa su *smartphone*, en promedio.



de dueños de *smartphones* en países en vías de desarrollo utilizan su teléfono durante la hora posterior a levantarse.<sup>2</sup>

## Principales usos del teléfono móvil



## Móvil y accidentes

Usar el teléfono celular al manejar aumenta aproximadamente **cuatro veces** el riesgo de accidente automovilístico.<sup>3</sup>

### Distracciones por el uso del celular mientras conduces o caminas

- Cognitivas:** al pensar las respuestas en una conversación telefónica, apartas tu atención de la calle y del acto de manejar o caminar.
- Visuales:** desvías tu vista del camino por ver el celular.
- Auditivas:** durante las llamadas y al escuchar música, ignoras los sonidos del tránsito, como claxon o sirena.
- Físicas:** dejas de usar una o ambas manos para conducir al responder una llamada o un mensaje.<sup>4</sup>

## Riesgos de salud por abusar del celular

**Cuello de texto:** constantes dolores de cuello, cabeza y hombros por postura incorrecta al momento de mirar la pantalla de dispositivos electrónicos.

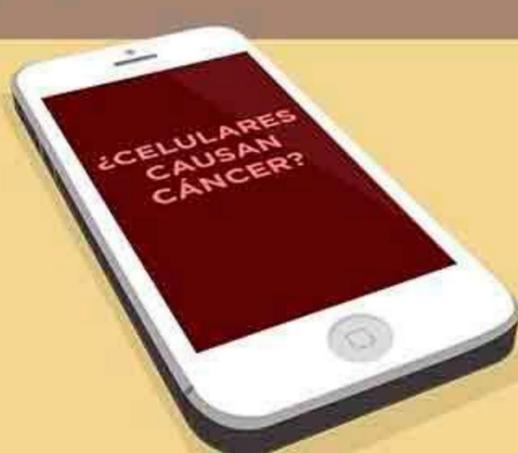
**Neuralgia occipital:** inflamación de los nervios occipitales (van desde la parte superior de la médula espinal hasta el cuero cabelludo) por inclinar la cabeza para observar la pantalla, lo que ejerce presión intensa generando **dolor de cabeza y cuello, cuero cabelludo sensible** y molestias detrás de algún ojo.<sup>5</sup>

**Nomofobia:** la dependencia extrema al teléfono móvil puede causar ansiedad y angustia.

**Estrés visual:** el tiempo que se observa la pantalla del celular puede provocar **ojos secos, vista cansada** y/o **miopía**.<sup>7</sup>

**Tendinitis:** el tendón es la banda flexible de tejido que conecta los músculos a los huesos; cuando una persona lleva a cabo movimientos repetitivos, determinado tendón se inflama causando dolor y sensibilidad. El constante uso de teléfonos inteligentes puede ocasionar **tendinitis en el dedo pulgar**.<sup>8</sup>

**Insomnio:** usar el celular antes de dormir dificulta conciliar el **sueño**, no sólo por el consumo de tiempo, sino porque la luz que emite reduce la cantidad de melatonina segregada por el cerebro (hormona que favorece la relajación, y regula el sueño y la vigilia).



Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos señalan que **NO** hay evidencia científica que compruebe que el uso de **teléfonos celulares causa cáncer**.

Pero si te preocupa la exposición a la energía emitida por el móvil, la Asociación Americana del Cáncer te recomienda limitar tu contacto directo con este dispositivo y usar audífonos para no acercarlo de más a tu cabeza.<sup>9</sup>

## FUENTES

<sup>1</sup> Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey: <http://goo.gl/xwFBph>

<sup>2</sup> Deloitte: <https://goo.gl/VJKjxZ>

<sup>3</sup> Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes: <http://goo.gl/VN3eY2>

<sup>4</sup> Instituto Nacional de Salud Pública: <http://goo.gl/4jP9d4>

<sup>5</sup> BBC Mundo: <http://goo.gl/AenY0u>

<sup>6</sup> Excélsior: <http://goo.gl/6ih9cu>

<sup>7</sup> Instituto Nacional del Cáncer: <http://goo.gl/o4UlcI>

<sup>8</sup> EFE Salud: <http://goo.gl/DJGJXI>