



El lado oculto del celular: cómo el uso excesivo afecta cuerpo y mente

Descripción

Hoy en día es común ver a personas con la vista fija en la pantalla del celular. Aunque su uso se ha vuelto indispensable para la vida cotidiana, el abuso de este dispositivo puede generar efectos físicos y psicológicos que muchas veces pasan desapercibidos. Desde molestias musculares hasta cuadros de dependencia emocional, el teléfono móvil puede convertirse en una fuente silenciosa de malestar.

Una de las principales consecuencias físicas es la tensión en el cuello, la espalda y la columna, provocada por las malas posturas que se adoptan al usar el celular de forma prolongada. También se reportan dolores de cabeza, fatiga ocular y rigidez muscular, síntomas que con frecuencia no se asocian directamente con el dispositivo. Usuarios de iPhone, Android o Blackberry suelen experimentar estas molestias sin sospechar su origen.

Además del impacto físico, el uso excesivo del celular puede derivar en una adicción conocida como **nomofobia**, definida como el miedo irracional a no tener acceso al teléfono móvil. Esta condición puede provocar estrés, ansiedad e incluso depresión, especialmente cuando el dispositivo no está al alcance o pierde señal. En este contexto, el celular deja de ser una herramienta y se convierte en una necesidad emocional equivalente a la comida o el agua.

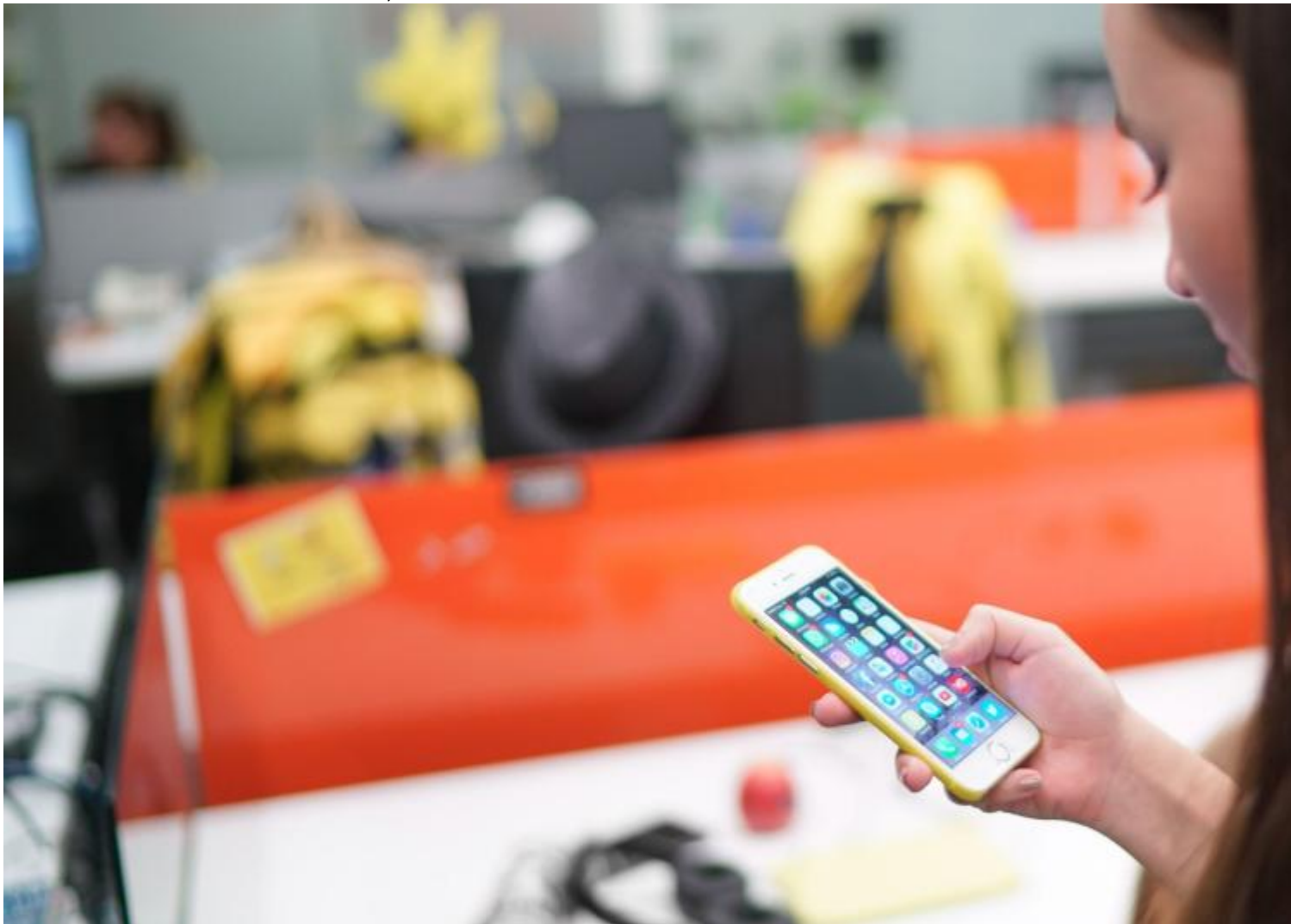
Cómo prevenir el desgaste físico y emocional

Los especialistas recomiendan no mantener el teléfono pegado al cuerpo y limitar su uso a lo estrictamente necesario. Al hablar, se aconseja alternar el dispositivo entre ambas orejas para evitar el entumecimiento de los brazos y reducir la exposición a la radiación.

Asimismo, se sugiere mantener el celular a la altura de los ojos en lugar de inclinar la cabeza hacia abajo, ya que esta posición prolongada afecta la postura corporal y puede generar desviaciones en la columna.

Por último, es importante recordar que el equilibrio es fundamental: la tecnología debe facilitar la vida, no reemplazarla. Disfrutar de una conversación cara a cara, desconectarse por momentos del mundo digital y recuperar espacios de atención plena puede ser tan necesario como útil. Aprovecha tu

teléfono como una herramienta, no como una extensión de ti misma.



/Escrito por Mariela Suazo, especialmente para www.todomujeres.cl

Fecha de creación
abril 2021