

## Cómo la tecnología afecta nuestros cuerpos

**Por: TollFreeForwarding.com 28/11/2020**

La tecnología ha revolucionado la forma en que hacemos negocios. Ya sea el acceso instantáneo al conocimiento infinito a través de un dispositivo en nuestro bolsillo o la capacidad de las empresas para expandirse a nuevos mercados con un [número de teléfono virtual](#) , el alcance del impacto de la tecnología es ilimitado y esta tendencia no muestra signos de ceder.

Si bien esto ha sido excelente para la creación de empleo, la productividad y el aprendizaje de nuevas habilidades, existe un creciente cuerpo de evidencia que descubre los efectos negativos que la tecnología puede tener en nuestros cuerpos. Para darnos cuenta del impacto que la tecnología cotidiana tiene en nosotros, obtuvimos investigaciones científicas y opiniones de expertos sobre el tema, antes de trabajar con un diseñador 3D para crear un futuro humano cuyo cuerpo haya cambiado físicamente debido al uso constante de teléfonos inteligentes, computadoras portátiles y otras tecnologías. .

¿Podría Mindy ser el humano de 3000 y más allá?

## Humanos encorvados



MI



Hunched-Back/Arched  
Back And Neck

## Espalda y cuello arqueados

El diseño y los hábitos típicos de los usuarios de los objetos tecnológicos modernos como los teléfonos inteligentes y los monitores de computadora tienen un impacto significativo en la forma en que nos sentamos y nos paramos. Se ha comprobado que ajustar constantemente nuestra posición para mirar hacia abajo a nuestro teléfono o hacia la pantalla de nuestra oficina, tensiona partes de nuestro cuerpo que determinan nuestra postura.

Hablamos con Caleb Backe, un experto en salud y bienestar de [Maple Holistics](#) , quien describió qué partes del cuerpo están bajo presión cuando se usa la tecnología:

“Pasar horas mirando tu teléfono tensa el cuello y desequilibra tu columna vertebral. En consecuencia, los músculos del cuello deben realizar un esfuerzo adicional para sostener la cabeza. Sentarse frente a la computadora en la oficina durante horas y horas también significa que su torso está hacia afuera frente a sus caderas en lugar de apilarlo recto y alineado “.

El vínculo entre la tecnología y la postura ahora está [bien establecido](#) , y es por eso que la espalda y el cuello de Mindy (que veremos con más detalle más adelante) se inclinan hacia su pecho.

## Cómo los mensajes de texto pueden moldear nuestros brazos





## Garra de texto

Una mirada más cercana al brazo de Mindy revela dos cambios anatómicos significativos, causados ??directamente por el uso de un dispositivo tecnológico en particular: el teléfono inteligente. Una condición acuñada recientemente, la “garra de texto” se produce después de sujetar constantemente su teléfono inteligente, curvar los dedos en una posición poco natural durante largos períodos de tiempo.

El Dr. Nikola Djordjevic de [Med Alert Help](#) explica la ciencia detrás del síndrome:

“Hace unos años, el uso de Internet móvil sobrepasaba las computadoras de escritorio, y ahora tenemos Internet en nuestras manos. Sin embargo, la forma en que sostenemos nuestros teléfonos puede causar tensión en ciertos puntos de contacto, causando “garra de texto”, que se conoce como síndrome del túnel cubital “.

## Codo de 90 grados

La explicación del Dr. Djordjevic sobre la garra de texto también se aplica al otro cambio físico notable en el brazo de Mindy: el codo de 90 grados. También conocido como “codo de teléfono inteligente”, esto se debe a la posición típica del brazo al sostener y usar teléfonos inteligentes, ya sea para uso general o acercándonos a nuestros oídos durante las llamadas telefónicas.

La garra de texto y el codo de 90 grados (o científicamente hablando, síndrome del túnel cubital) apuntan a un tipo similar de comportamiento antinatural, como explicó el Dr. Djordjevic:

“Este síndrome es causado por la presión o el estiramiento del nervio cubital que corre en un surco en el lado interno del codo. Esto causa entumecimiento o sensación de hormigueo en los dedos anular y meñique, dolor en el antebrazo y debilidad en las manos. Mantener el codo doblado durante mucho tiempo, la mayoría de las veces, mientras sostiene el teléfono, puede estirar el nervio detrás del codo y ejercer presión sobre él “.

## ¿La tecnología nos hará más pequeños?





## Cuello técnico

Volviendo a la postura de Mindy, los efectos de la tecnología en el cuello también han dado lugar a una nueva condición, acertadamente llamada “cuello técnico”. En un artículo para [Health Matters](#), el Dr. K. Daniel Riew del New York-Presbyterian Orch Spine Hospital, desglosó exactamente qué es el cuello tecnológico:

“Cuando trabajas en una computadora o miras tu teléfono, los músculos de la parte posterior del cuello tienen que contraerse para mantener la cabeza erguida. Cuanto más mires hacia abajo, más duro tendrán que trabajar los músculos para mantener la cabeza erguida. Estos músculos pueden cansarse y doler demasiado al mirar hacia abajo a nuestros teléfonos inteligentes y tabletas o al pasar la mayor parte de nuestro día de trabajo en las computadoras “.

## Cráneo más grueso

Todos sabemos que la tecnología puede distraer nuestro cerebro del trabajo importante, pero ¿tiene algún daño duradero en el cerebro de Mindy? Si es así, ¿en qué podría ser diferente cuando busca limitar ese daño? Una vez más, la investigación se centra principalmente en los teléfonos inteligentes. Existe una creciente preocupación de que la radiación de radiofrecuencia emitida por los teléfonos inteligentes pueda causar graves implicaciones para la salud cuando se expone al cerebro.

En 2011, la [Organización Mundial de la Salud](#) clasificó la radiación de los teléfonos inteligentes como “posiblemente carcinógena para los humanos”, con una serie de estudios a largo plazo que buscan establecer el impacto total. Después de que un [estudio de 2018](#) sugiriera que la radiación de los teléfonos inteligentes puede afectar el rendimiento de la memoria, también surgieron preguntas sobre su impacto en otras áreas cognitivas.

Se cree que los efectos son particularmente graves en los niños. Sus cráneos menos desarrollados son más delgados y absorben [hasta tres veces](#) más radiación que los cerebros adultos. Dado el impacto que podría tener en todos nosotros, Mindy ha desarrollado un cráneo un poco más grueso que la protege de cualquier daño.

## Cerebro más pequeño

El siguiente cambio en la apariencia de Mindy no se nota a simple vista. Podemos desarrollar cráneos más gruesos, pero si hay que creer en una teoría científica, la tecnología también puede cambiar el tamaño de nuestro cerebro. [En 2010](#) , el científico cognitivo David Geary dijo:

“Creo que la mejor explicación para la disminución del tamaño de nuestro cerebro es la teoría de la idiotez”.

Popularizada por la película de 2006 “Idiocracia”, en la que un hombre común se despierta 500 años en el futuro para descubrir que es el hombre más inteligente del planeta, la teoría ha ganado fuerza gracias a una investigación que mostró cómo los cerebros humanos se redujeron entre 1,9 millones. y hace 10.000 años. ¿Por qué? Gracias a los avances tecnológicos en la agricultura, la salud y muchos más ámbitos de la vida, ahora tenemos que hacer mucho menos para sobrevivir. Siguiendo la teoría de la evolución, no son solo las personas con cerebros más grandes las que están siendo seleccionadas.

Incluso podría extenderse a un ser humano más pequeño, como nos dijo Adina Mahalli de [Enlightened Reality](#) :

“La teoría de la evolución apuntaría a un ser humano más pequeño en el futuro. Esto se debe en gran parte al hecho de que la supervivencia ya no depende de ser la persona más grande y fuerte de la especie.

“Del mismo modo, el éxito reproductivo ahora depende de una amplia variedad de métricas, incluidas las capacidades financieras. En el futuro, las personas con más conocimientos tecnológicos probablemente serán las más exitosas. A la luz de esto, los seres humanos comenzarán a encogerse “.

## Un segundo párpado

El cambio final de Mindy es posiblemente el más extravagante. Un área que aún no hemos tocado son los ojos. La investigación sobre las pantallas que causan [dolores de cabeza, fatiga visual](#) e incluso [ceguera](#) está bien establecida, entonces, ¿cómo luce el cuerpo de Mindy para combatir esto? Hablamos con [Kasun Ratnayake](#) de la Universidad de Toledo, quien sugirió un desarrollo evolutivo radical que podría

limitar la cantidad de luz dañina a la que están expuestos nuestros ojos:

“Los seres humanos pueden desarrollar un párpado interno más grande para evitar la exposición a la luz excesiva, o el cristalino del ojo puede desarrollarse evolutivamente de manera que bloquea la luz azul entrante pero no otras luces de alta longitud de onda como el verde, el amarillo o el rojo”.

El parpadeo lateral de Mindy, que proviene de otro párpado interno que nos protege de la exposición excesiva a la luz de los dispositivos tecnológicos, es el cambio evolutivo final para nuestro humano futurista y con efectos tecnológicos.





## Impacto tecnológico en la salud mental

Hay otro elemento de Mindy influenciado por la tecnología que no se basa en el cambio físico: su estado mental. La evidencia se acumula rápidamente que muestra el daño que la tecnología puede tener en nuestra mentalidad. Estudios recientes han desarrollado un vínculo entre el uso de Facebook y una disminución en su [bienestar a largo plazo](#) , y también se culpa a las redes sociales por el aumento de [la ansiedad y la depresión](#) en los [niños](#) .

El Dr. Sal Raichbach del Ambrosia Treatment Center resumió las preocupaciones actuales:

“La privacidad, la seguridad y las adicciones a la tecnología en toda regla son las principales preocupaciones cuando se trata de comunicarse a través de la tecnología. La tecnología ha evolucionado más rápido de lo que la policía, los políticos, los psicólogos o los padres pueden seguir.

Lo que está claro es que usar la tecnología para comunicarnos puede hacernos más desconectados. Las conversaciones privadas pueden explotarse con consecuencias reales que incluyen causar traumas o terminar una carrera. La seguridad de nuestros hijos o de nuestras empresas puede verse comprometida ”.

Desde una perspectiva empresarial, también puede obstaculizar el desempeño de los empleados. Se ha demostrado durante mucho tiempo que la luz azul emitida por los dispositivos tecnológicos arruina el sueño. Ellen Wermter de [Charlottesville Neurology and Sleep Medicine](#) explica cómo esto tiene un efecto en cadena sobre la productividad:

“Existe un fenómeno biológico que mejorará la comunicación, la creatividad, la productividad, la resistencia, el tiempo de reacción, la concentración, la memoria, el estado de ánimo y más, y es el sueño adecuado.

“Una de las principales influencias de nuestros patrones de sueño es la luz, particularmente la que obtenemos a través de nuestros teléfonos, tabletas y computadoras portátiles que muchos de nosotros usamos hasta altas horas de la noche e incluso llevamos a nuestras habitaciones”.

No podemos visualizar el impacto de la tecnología en la salud mental de Mindy, pero la tecnología bien podría dejarla más abierta a problemas como la ansiedad y el estrés.

## Consejos para mantener la salud en la oficina

Claramente, es poco probable que los humanos repliquen la asombrosa apariencia de Mindy en el futuro; sus cambios anatómicos son exagerados. Pero ella representa algunas preocupaciones fundamentadas y científicamente fundamentadas que las empresas deben tener en cuenta. Sin duda, la tecnología impulsa los resultados de casi cualquier negocio, pero ¿cómo nos aseguramos de que haya un equilibrio entre maximizar la productividad y mantener el bienestar de los empleados?

“Alentamos a nuestros empleados a que tomen descansos regulares. Les animamos a que se levanten de sus escritorios para los descansos regulares, que estiren un poco las piernas y que sus ojos descansen de mirar una pantalla ”.

La sugerencia del CEO de [Finance Pal](#) Jacob Dayan es importante. Como director ejecutivo, respaldar estos pequeños pasos puede crear una cultura empresarial positiva que garantice que el bienestar de los empleados sea lo primero:

“Tenemos una cocina para empleados que recientemente hemos estado abasteciendo con bocadillos y café para alentar a nuestros empleados a alejarse del escritorio y socializar un poco. Piense en ello como el enfriador de agua moderno “.

Podría dar un paso más y poner en marcha iniciativas para que los empleados no solo se [levanten](#) de su asiento, sino que también se ejerciten activamente, como explica Jason Kay, director ejecutivo de [Retreaver](#) :

“El ejercicio es una forma obvia de reducir el estrés y mejorar la salud y el bienestar de todos, pero también limita inadvertidamente el uso de la tecnología. Si los empleados pasan parte de su día haciendo ejercicio, entonces es un alivio bienvenido de la tecnología.

“Las empresas pueden promover el ejercicio comprando equipos para la oficina u ofreciendo membresías gratuitas al gimnasio a sus empleados. Los empleados

sanos siempre serán un beneficio para cualquier empresa, ya que ayuda a crear una mentalidad positiva y productiva “.

El último punto de Jason Kay apuntala la necesidad de considerar a Mindy y sus cambios anatómicos. La tecnología, al igual que el bienestar de los empleados, brinda beneficios comerciales inconmensurables, pero hay un punto óptimo por encontrar. Los empleados felices trabajarán más duro para hacer crecer su negocio, y los líderes no deben dejar piedra sin mover con el objetivo de fomentar un aumento de la moral y la productividad.

**[PULSA AQUÍ PARA LEER EL ARTÍCULO EN SU FUENTE ORIGINAL](#)**

**Fecha de creación**

2020/11/28