

## El mundo necesita una desintoxicación digital.

**Por: Fabiola Méndez/Damián Mendoza. unamglobal. 14/11/2020**

El cuerpo se está adecuando a posturas que dan atención a las pantallas y celulares

En los últimos años se ha detectado un uso exponencial de los dispositivos móviles. La empresa de telecomunicaciones TollFreeForwarding analizó los hábitos de los usuarios para determinar cuáles podrían ser los cambios físicos que se presentarán en el futuro, especialmente debido al uso excesivo de los teléfonos y otros gadgets que forman parte fundamental de la vida actual.

La compañía creó un prototipo llamado Mindy, el cual manifiesta los cambios físicos que se presentarán por estos hábitos tecnológicos. La mujer futurista tiene la espalda encorvada, que es el resultado de pasar horas sentados frente a una pantalla de computadora en la oficina y por la mala postura que se adopta, un cuello más alargado, que sería el resultado de la inclinación que se le da a la cabeza cuando se mira hacia abajo para ver el teléfono.

En entrevista con Alejandro García Romero, profesor de la Facultad de la Ingeniería de la UNAM, refirió que la compañía hizo una predicción un tanto idealizada, ya que los cambios reales de los seres vivos necesitan más tiempo. Las evoluciones requieren decenas de miles de años, “sin duda es idealizado pero no dista de la realidad, ya que el cuerpo se está adecuando a posturas que le están dando atención a las pantallas y celulares”.

Comentó que a la par de este prototipo también surge la iniciativa de los grandes fabricantes de dispositivos para hacerle saber a los usuarios que están pasando mucho tiempo usándolos. “Pareciera que a las grandes compañías le beneficiarían, sin embargo, es importante que los usuarios sepan de esta realidad”.

En ese contexto, las grandes compañías han desarrollado aplicaciones nativas en los teléfonos que les avisa a los usuarios cuánto tiempo llevan usándolo, y con ello, lograr la desintoxicación digital. “La situación es compleja, ya que con el paso de los años se pasa más tiempo frente a la pantalla”.

El académico y director de UNAM Mobile aseguró que lo más importante es que

haya participación de las compañías y el usuario final. Las grandes compañías de tecnología están haciendo su trabajo alertando a los usuarios, a través de aplicaciones, sobre el tiempo que llevan en un sitio. “La desintoxicación digital logra que la app no permita el acceso durante cierto tiempo al usuario, si así se le configura, como *Tik tok* por ejemplo. Los fabricantes y desarrolladores están haciendo su trabajo, los usuarios debemos de tomar esa información para usar en positivo la tecnología, para medir cuánto tiempo se le dedica al día y calificar si es el correcto o está exagerando”.

Por otro lado, no hay que olvidar que los dispositivos están enganchando tanto a los usuarios que están dejando de tener contacto y relaciones sociales. “Hay que hacer un juicio personal para calificar qué tanto lo hace y este prototipo de Mindy es otra iniciativa más que busca crear conciencia en los hábitos de consumo de tecnología”, finalizó. Fabiola Méndez/Damián Mendoza.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Virtual Pro.

**Fecha de creación**

2020/11/14