

Las pantallas y la degradación de la salud

Por: Manuel I. Cabezas González. 02/03/2021

Los niños, los adolescente, los jóvenes e incluso los adultos [pasan demasiado tiempo con las pantallas](#). Y este nuevo “placer solitario” —para algunos, cada vez más vergonzoso— es extremadamente dañino y afecta muy negativamente a [los resultados escolares](#), al [desarrollo intelectual](#) y a la salud, como veremos en nuestra reflexión de hoy. A esta consecuencia nociva dedica **M. Desmurget** el capítulo 7 (“Santé: une agression silencieuse”) de su ensayo “*La fabrique du crétin digital*”.

Según **M. Desmurget**, para la comunidad científica, las pantallas son un problema, real y muy importante, de salud pública. En efecto, las pantallas están asociadas a ciertas patologías sanitarias: obesidad, tabaquismo, alcoholismo, toxicomanía, trastornos alimenticios, aislamiento social, agresividad, inseguridad, depresión, prácticas sexuales de riesgo, problemas cardio-vasculares, etc. A la luz de estos efectos perversos del uso/abuso/y mal uso de las pantallas, precisa este neurocientífico francés, habría que considerarlas como una de las causas principales de muchas de las enfermedades de nuestro tiempo. Hoy, nos centraremos sólo en tres impactos dañinos de las pantallas: impactos sobre el sueño, sobre el sedentarismo y sobre el acceso a contenidos inadecuados y peligrosos para las nuevas generaciones.

Las pantallas y el sueño reparador

El sueño reparador, como lo indica su nombre, es una de las bases esenciales y vitales para el mantenimiento y la restauración del cerebro y, en consecuencia, del cuerpo humano. Según los neurocientíficos, el cerebro nunca descansa, ni siquiera cuando dormimos. Durante el sueño, el cerebro permanece también activo, realizando tareas que no puede llevar a cabo mientras estamos despiertos y activos. En efecto, a lo largo de la jornada, está tan atareado con el frenesí de la vida diurna que el trabajo de mantenimiento es imposible. Y cuando llega el sueño, el cerebro se libera de una buena parte de la carga de trabajo y puede dedicarse a las tareas de mantenimiento: los recuerdos son seleccionados y clasificados; los aprendizajes son integrados y fijados en la memoria; el crecimiento es estimulado; las infecciones y

las enfermedades son combatidas; el sistema inmunológico es reforzado, etc. Así, cuando llega de nuevo el día, el cerebro y el cuerpo están restaurados y listos para hacer frente al ajetreo de una nueva jornada.

Ahora bien, si los acogedores, confortables y reparadores brazos de Morfeo nos abandonan frecuentemente, toda la integridad de la persona se verá afectada, provocando daños tanto en sus dimensiones físicas (obesidad, enfermedades), como emocionales (depresión, desarreglos alimenticios, ansiedad, estrés, etc.) o intelectuales (déficit de memoria, de atención, maduración cerebral, etc.). Por eso, quien no duerme bien o no duerme bastante no puede funcionar ni rendir correctamente.

En el mundo actual, el uso y abuso de las pantallas por las nuevas generaciones tienen consecuencias muy lesivas tanto para la cantidad como para la calidad del sueño. Por un lado, las pantallas retrasan la hora de ir a la cama. Además, aumentan el lapso de tiempo entre el hecho de ir a la cama y de dormirse. Por otro lado, alteran la continuidad del sueño, dañando la cantidad y la calidad del mismo, a causa de ciertos contenidos —excitantes, estresantes, angustiosos— vehiculados por las pantallas. Uso de pantallas y sueño no hacen buenas migas.

Las pantallas y el sedentarismo

Con las multi-pantallas, siempre al alcance de la mano, disminuyen también muy significativamente los niveles de actividad física y se incrementan los de sedentarismo. Nuestro organismo no está diseñado para estar sentado durante mucho tiempo, sino para moverse. Por eso, estar siempre sentado ante las pantallas degrada nuestro organismo (obesidad), genera patologías graves (emocionales, neurodegenerativas, cardio-vasculares, etc.) y reduce, en consecuencia, sensiblemente la esperanza de vida. Y la gravedad de estas consecuencias se acrecienta si el sedentarismo está asociado, como veremos *infra*, a ciertos consumos, también muy dañinos para la salud: tabaco, comida basura, drogas, alcohol, [aislamiento social y soledad no deseada](#), etc.

Por eso, la comunidad científica establece una relación negativa y clara entre el tiempo dedicado a las pantallas y el dedicado a la actividad física: cuanto más tiempo dedican las nuevas generaciones a las pantallas, menos podrán dedicar al ejercicio físico y más problemas de salud tendrán que afrontar. En efecto, tanto el sueño como la actividad física son un antídoto contra los problemas precitados y

ejercen una acción salutífera sobre el funcionamiento individual (de la memoria, de la atención, del desarrollo cerebral) y sobre la protección contra la obesidad u otras patologías. Para conseguir estos efectos salutíferos, se aconseja, como mínimo, una hora diaria de ejercicio físico. Ahora bien, para esos grandes consumidores de pantallas, los mal llamados “*digital natives*”, una hora diaria de ejercicio físico es una proeza, digna de Hércules, imposible de realizar para mantenerse en buena salud física y mental.

Las pantallas y los contenidos inadecuados y peligrosos

Las pantallas dan acceso, “*any time, any where*” a todo tipo de contenidos. Entre ellos, también a contenidos relativos a la pornografía, la violencia, las drogas, el tabaco, los juegos de azar, el alcohol, etc., que suelen ser tildados de inadecuados y peligrosos, si tenemos en cuenta la edad de las jóvenes generaciones. Para los niños, los adolescentes y los jóvenes —en etapa de exploración, descubrimiento, formación y experimentación— estos contenidos son “*prescriptores de normas de conducta*” sobre qué hacer, cómo hacer, con quién, cuándo,... Por ejemplo, un adolescente o un joven, los fines de semana, hace botellón, coge el punto o se emborracha, fuma porros, tiene sexo,... *Que sais-je encore?* Y, una vez asimilados, estos mensajes determinan el comportamiento de demasiados adolescentes y jóvenes. Y empiezan a fumar, a beber, a tener relaciones sexuales de riesgo, etc.

Para explicar estas normas y comportamientos, **M. Desmurget** trae a colación el funcionamiento neurofisiológico de la memoria. Para este neurocientífico, la memoria es como una máquina que organiza y conecta contenidos o informaciones. Además, la memoria manifiesta una fuerte tendencia a la “*co-activación*”: cuando surge un contenido o una información, en una pantalla, la memoria establece automáticamente relaciones con otros contenidos. Este poder asociativo de la “*contigüidad temporal*” es una de las debilidades de la memoria y está en la base de los estereotipos sociales sobre, por ejemplo, la edad, la orientación sexual, el origen étnico, etc.

Esta debilidad de la memoria ofrece grandes posibilidades económicas a los mercenarios del neuromarketing que, pensando sólo en los beneficios crematísticos, no hacen ascos a ningún medio, aunque para ello potencien los tres grandes asesinos de nuestro tiempo: el tabaco, el alcohol y la obesidad. El *modus operandi* de estos tres asesinos es el mismo y utilizan el mismo instrumento: la fragilidad de la memoria (cf. *ut supra*) y las pantallas. En el caso de los tres se establece una

cadena causal, por contigüidad temporal, que conduce de las imágenes (pantallas) al consumo de tabaco, de alcohol y de comida basura, que son asociados a toda una ristra de atributos positivos: virilidad, sensualidad, espíritu rebelde, poder, sexo, libertad, modernidad, etc. Así, gracias a la publicidad directa, indirecta o subliminal, omnipresente en todas las pantallas, los industriales del tabaco, del alcohol y de la comida hipercalórica reclutan nuevos consumidores e incrementan y aseguran las adicciones a largo plazo.

Menos pantallas y más salud

La dependencia de las pantallas y los efectos dañinos provocados por ellas han llegado a tal nivel que ya se ha forjado el término de “*tecnopatías*” o “*enfermedades 3.0*” para designar estas nuevas patologías. Los padres y los profesores queremos lo mejor para nuestros hijos y nuestros alumnos. Por eso, me pregunto cómo no ponemos coto al uso, abuso y mal uso de las pantallas, pensando sólo en el bien de nuestros hijos y de nuestros alumnos.

© 2021 – Manuel I. Cabezas González

www.honrad.blogspot.com

27 de febrero de 2021

Fotografía: Manuel I. Cabezas González

Fecha de creación

2021/03/02