

Las pantallas, como las de los televisores hasta las de los Smartphone o los teléfonos inteligentes, son ahora parte de nuestra vida cotidiana. Sin embargo, su uso excesivo puede causar fatiga visual, ojos secos, sueño y problemas posturales.

• **Pantallas y fatiga visual:** el uso intensivo de pantallas puede causar sensación de cansancio o picazón en los ojos, enrojecimiento, visión borrosa, sensibilidad a la luz, ojos secos, dolores de cabeza y parpadeos menos frecuentes o menos efectivos.

• **Pantallas y sueño:** la luz azul turquesa emitida por las pantallas puede suprimir la producción de melatonina, la hormona que le dice al cerebro que duerma. El uso de las pantallas por la noche antes de ir a la cama puede reducir la calidad y la cantidad de sueño y causar mayor somnolencia durante el día, que a menudo refleja el estado de ánimo de un adolescente y el rendimiento académico.

• **Pantallas y postura:** el uso de pantallas implica un descenso significativo de la cabeza y posturas rígidas que ejercen presión sobre la columna vertebral, lo que puede causar dolor en el cuello y el hombro.



## MENSAJES Y DATOS CLAVE

1. El **94%** de los adolescentes franceses utilizan varias pantallas y el **78%** permanecen conectados durante todo el día.
2. Los jóvenes en Francia pasan más de 2 horas al día delante de su Smartphone, equivalente a un día de escuela por semana.
3. **Pantallas y fatiga visual:** casi el 44% de los adolescentes franceses dicen que ya han experimentado fatiga visual o sequedad en los ojos durante el uso prolongado de la pantalla.
4. **Pantallas y el sueño:** las fuentes de luz en la noche actúan como un estimulante, al igual que el café o el tabaco. Dos horas de uso de la pantalla por la noche limita la producción de melatonina en al menos un 20% y afecta la calidad y cantidad de sueño. Los adolescentes son dos veces más sensibles a los efectos de la luz en el reloj biológico que sus padres. El 17% de los jóvenes de 15 a 19 años no están satisfechos con su sueño y el 8% duermen regularmente durante el día. Dormir los días del fin de semana de 10 PM hasta el mediodía no compensa las horas no descansadas de la semana.
5. **Pantallas y postura:** el uso de una tableta hace que la cabeza se incline más de 15° desde una posición de reposo que puede conducir a trastornos músculo-esqueléticos.



## RECOMENDACIONES

**Pantallas y fatiga visual:** No se siente demasiado cerca de las pantallas. Tómese descansos regulares: no más de dos horas consecutivas y recuerde parpadear a menudo. Garantizar una iluminación bien equilibrada entre la pantalla y la habitación. Consulte a un profesional de la salud visual si persisten los síntomas de fatiga visual.

**Pantallas y sueño:** Evite usar pantallas por la noche e idealmente detenga el uso de la pantalla dos horas antes de acostarse.

**Pantallas y postura:** Cambie de posición cuando sienta malestar (dolor de espalda, por ejemplo). Si es posible, apoye la espalda y los brazos contra un soporte (silla cómoda y con apoyabrazos, por ejemplo).



Conozca más ingresando en  
[www.verbienparaaprender.com.ar](http://www.verbienparaaprender.com.ar)