



## 6 consecuencias de usar tu smartphone demasiado



Seguro que muchos de los que estáis leyendo estas palabras pasáis muchas horas al día mirando el smartphone. Y la verdad, cada vez lo usamos para más cosas: jugar, hablar con nuestros amigos, trabajar, leer, escuchar música, ver vídeos, etcétera. Pero, ¿os habéis preguntado alguna vez las consecuencias que esto supone? Hoy hacemos un repaso.

### [num]1[/num] **Afecta la salud mental**

usar durante muchas horas nuestro smartphone provoca en nuestro sistema nervioso un colapso que puede desencadenar en enfermedades o trastornos mentales. Es por esta razón que muchos médicos alertan sobre el uso excesivo de este tipo de aparatos electrónicos.

### [num]2[/num] **Aumento del estrés**

A la larga el smartphone provoca en nosotros una dependencia total, y por lo tanto, nos provoca un estrés innecesario. Por ejemplo, el hecho de responder un mensaje rápido o acabar una partida de un juego que habíamos dejado a medias provoca adicción, y por lo tanto, un estrés que deberíamos evitar.

### [num]3[/num] **Dolor de cabeza**

Nuestros ojos no soportan tantas horas mirando fijamente una pantalla pequeña, y por lo tanto provoca un dolor de cabeza intenso después de utilizar durante mucho rato el smartphone. Para evitarlo se recomienda no usarlo durante más de 20 minutos seguidos.



---

[num]4[/num] **Insomnio**

Seguro que en más de una ocasión os habéis acostado en la cama con el smartphone en la mano. Bien, pues es lo que podéis hacer, ya que nuestro sistema no se adapta a la luz adecuada para poder dormir y se retrasan nuestras ganas de dormir.

[num]5[/num] **Dolor de espalda**

Nuestro cuerpo necesita modificar la posición normal para poder atender correctamente el smartphone, por esta razón a la larga el uso excesivo del smartphone puede provocarnos dolor de espalda en la zona cervical.

[num]6[/num] **Dolor en las manos**

¿Alguna vez os han dolido los dedos al llegar el final del día? Si vuestra respuesta es que sí, entonces debéis saber que es por el uso excesivo del smartphone, ya que el movimiento que necesitamos hacer para usarlo, si es muy repetido, puede provocar estos males.

**¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!**