

POR TU SALUD

“No sin mi Smartphone”. Cómo convivir de forma sana con el teléfono móvil

Siete y media de la mañana, salir corriendo de casa para evitar coger el atasco habitual de la rotonda habitual con la congestión habitual de coches. De forma automática, busco sin mirar para cogerlo y no lo encuentro en su lugar habitual. Sudor frío, sensación de agobio y búsqueda desenfrenada, ¡¡No está!! ¡¡ No puede ser que me lo haya dejado en casa!! Y no tengo tiempo para volver a recogerlo. ¿Qué voy a hacer ahora?

Muy probablemente hayan adivinado de qué se trata esta situación: hemos olvidado coger nuestro teléfono “smartphone” (anglicismo, teléfono inteligente). Para muchas personas, el móvil se ha convertido en un elemento indispensable, sin el cual no pueden sobrellevar el día.

Las nuevas tecnologías de comunicación están influyendo de forma muy directa en el contexto social de las personas, así como en la forma de relacionarnos y comportarnos en el día a día. Según el estudio realizado por la aseguradora de salud “Cigna 360 Wellbeing Survey”, una de cada tres personas no puede vivir sin su smartphone, y el hecho de no poder utilizarlo, por breve que sea la situación, le genera molestias como ansiedad, inquietud y hasta sensación de pánico.

Según Cigna, “el 34% de los españoles reconoce que el excesivo uso del teléfono y la tableta está repercutiendo negativamente en su entorno social”, y por tanto, su salud social se ve perjudicada. La razón es que “aunque las tecnologías facilitan nuevas vías de comunicación y ayudan a mantener la relación con amigos y familiares, estar conectado continuamente interfiere en la socialización fuera del mundo online. Está comprobado que abusar del tiempo en línea reduce la interacción social personal, genera distracción y, en términos extremos, puede llevar al individuo a aislarse”.

Otro dato alarmante: únicamente el 26% de los encuestados reconoce que el tiempo que destina a los dispositivos



móviles es el adecuado. Y es que, según uno de cada tres, vivir sin su smartphone sería imposible.

Es fácil caer seducido por el amplio abanico de posibilidades y beneficios que nos ofrecen estos equipos: realizar pagos y transferencias bancarias, compras online, seguimiento personal de la salud y el estado físico, realidad virtual, orientación para rutas y recorridos, previsiones climatológicas, y un sinfín de posibilidades inimaginables.

La amplia disponibilidad de “beneficios” y aplicaciones está provocando una necesidad de uso continuado, y conectividad casi permanente, que ha llegado a afectar al entorno laboral, tanto por su utilización masiva durante la jornada de trabajo, como por la imposibilidad de desconectar del correo electrónico durante las horas de descanso, los fines de semana y hasta incluso, los días de vacaciones.

¡Cuánto tiempo pasamos con el móvil!

Según datos referidos, se pasan tres horas al día, de media, mirando el móvil. El 72% afirma que lo utiliza, principalmente, como distracción para conectarse a internet. Por esta razón, quizá, casi el 70% indica que el gasto económico que supone su smartphone les merece la pena.

Además, el desarrollo de las nuevas herramientas tecnológicas, el auge de los negocios digitales y el trabajo “freelance” (por libre), contribuyen a los malos hábitos, por lo que hay que cuidar ciertas situaciones.

La desconexión digital en las horas no laborales contribuye a un mejor descanso, pero muchas personas que trabajan con el móvil se pasan el día respondiendo e-mails. Este mal hábito acentúa el agotamiento psicológico, uno de los factores de riesgo que tienen relación directa con el estrés.

El 1 de enero de 2017 entró en vigor en Francia el derecho a la desconexión digital del trabajador con su empresa una vez finalizada la jornada laboral.

El nuevo apartado 7 del artículo L. 2242-8 del Código de Trabajo francés, establece las modalidades del pleno ejercicio por el trabajador de su derecho a la desconexión y la puesta en marcha por la empresa de dispositivos de regulación de la utilización de los dispositivos digitales, a fin de asegurar el respeto del tiempo de descanso y de vacaciones, así como de su vida personal y familiar. Se prevé, además, la puesta en marcha de acciones de formación y de sensibilización sobre un uso razonable de los dispositivos digitales, dirigida a los trabajadores, mandos intermedios y dirección.

La utilización de los equipos de trabajo informáticos más allá del horario de trabajo, puede producir, en ocasiones, una sobrecarga de información y comunicación, dañina para su vida privada: trabajadores que se conectan a distancia, a cualquier hora de cualquier día, con el riesgo evidente de incumplir los tiempos de descanso diarios o semanales, lo que afecta de lleno a la protección de su salud. Esta “obesidad digital” (infobésité, en francés), produce estrés, sentimiento de cansancio y fatiga emocional.

Y si, además, al uso laboral de los equipos electrónicos, le añadimos los tiempos de dedicación por ocio y/o relación social, estamos ante una seria amenaza para la salud por llevar una vida muy sedentaria. Para que tenga una mejor percepción sobre lo que supone el sedentarismo, le animo

a que calcule el número de horas al día que se pasa sentado (y tumbado). Se sorprenderá.

Si tomamos conciencia del resultado y cómo repercute tan negativamente en la salud, podremos cambiar de forma sustancial los hábitos de uso de tabletas, móviles etc..., y ser más activos en el día a día.

No todo es el móvil en nuestra vida

Si reconoce que usa en exceso el móvil y quiere cambiar esta situación, elabore su plan “Detox”, con medidas del tipo:

- Fije tiempos de conexión online mediante un horario riguroso de navegación y/o uso de las aplicaciones.
- Deshabilite todas las notificaciones de estilo pop-up, (que le informan de la llegada de un nuevo mensaje).
- Apague el móvil a la hora de dormir; la pantalla del móvil reduce la producción de melatonina (hormona reguladora del sueño).
- Rompa con las rutinas de conexión y realice más actividades al aire libre.
- Dedique más tiempo a sus amistades y familiares.
- Vuelva por un tiempo a épocas menos “tecnológicas”: cámara de fotos (en lugar del móvil), escriba postales (en vez de mensajes electrónicos); mapas y guías en papel (y no google maps); ediciones impresas de periódicos y libros en vez de digitales; hable por teléfono en vez de enviar Whatsapp; visite tiendas en lugar de compras online, alójese en hoteles que carezcan de Wifi; y un largo etc...

Sea “Smart”, desconecte y dedíquese más tiempo a Usted mismo. Su salud se lo agradecerá y, probablemente, sus amigos también.

Fuentes

1. Cigna 360 Wellbeing Score https://www.cigna.com/hk/iwov-resources/docs/en/about-cigna/news/Cigna360Well-being_Survey2017.pdf
2. Noticias Jurídicas <http://noticias.juridicas.com>
3. <https://www.cignasalud.es/sala-de-prensa/notas-de-prensa/quieres-disfrutar-del-verano-mas-saludable-olvidate-del-movil>