

Advierten por el uso excesivo de la computadora en pandemia

08/02/2021

Desde trastornos de comportamiento hasta distintos dolores traumatológicos son algunas de las consecuencias que provoca el uso excesivo de videojuegos y streaming, actividades que aumentaron durante la pandemia de coronavirus, según advierten los especialistas.

«Hay que entender la época en la que estamos viviendo. El uso de la tecnología hoy en día es inevitable y más cuando estamos atravesando una pandemia. Sin embargo, hay que diferenciar el uso del abuso, que puede predisponer a ciertas condiciones o enfermedades», dijo Lucas Maenza, neuropediatra del Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro.

«No es para todos igual, depende de la persona y de su herencia. Hay pacientes que tienen predisposición respecto a algunas epilepsias que son fotosensibles, que se presentan con el uso continuo de pantallas. También hay muchas consultas, que vienen aumentando, por eventos de cefalea por mala posición y de migrañas», precisó. Maenza indicó que el uso excesivo de las pantallas puede afectar el descanso y de allí afectar otros aspectos de la vida.

«Se ven trastornos de sueño que puede desembocar en trastornos de comportamiento por irritabilidad. Es un círculo vicioso. Cuando estás frente a una computadora no le estás dando espacio al cerebro para que pueda relajarse, lo estás estimulando todo el tiempo», explicó.

Nicolás Ruiseñol, tiene 28 años y es oriundo de Villa Ballester, y se identifica como Terrán en la plataforma Twitch, donde «streamea» sus partidas de Call of Duty Warzone entre 4 y 8 horas diarias. Es decir que se transmite él mismo

jugando durante todo ese tiempo.

«Empecé a streamear hace seis meses, arranqué en plena pandemia y me sirvió mucho para despejarme un poco y conocer gente nueva, hacer amigos», contó e indicó que, como tiene un trabajo formal a la mañana, suele jugar a la tarde y a la noche, donde las partidas se estiran por más horas si sus seguidores están motivados con su juego.

«Toda mi vida me la pase sentado frente a una computadora, me gustaría poder dedicarme en el futuro de lleno a esto y dedicarme a generar contenidos», aseguró Terrán. Para cuidarse, intenta levantarse de vez en cuando para ir al baño, hidratarse o caminar un poco, reconoció.

«Son ocho horas de streaming pero trato de no pasármelas sentado, pero mayormente estoy en esa posición. Cuando termino las partidas quedo con los ojos medio secos, pero termino bastante bien», afirmó.

El jugador profesional de videojuegos Thomas Papparatto anunció hace unas semanas su retiro a causa de una lesión en el pulgar que lo obligó a dejar de jugar con 25 años. Papparatto, un italoestadounidense conocido en el universo **«gamer»** como 'ZooMaa', indicó en un comunicado en su cuenta de Twitter que la lesión en su mano lo hizo tomar la decisión de dejar atrás los videojuegos tras haber jugado al **«Call of Duty»** profesionalmente durante ocho años.

«No me arrepiento de nada y estoy agradecido de haber tenido una larga carrera como jugador logrando llevar a tan alto nivel lo que amo hacer», aseguró.

Joaquín Aguilar, que es de Olivos y tiene 29 años, es conocido como Joako Rasta y streamea partidas del juego League of Legends del equipo de Boca.

«Empecé a streamear este año. A veces muestro mis partidas de LOL pero no soy tan bueno lo que hago es streamear al equipo de

Boca en la Liga Master Flow. Veo los partidos y sigo la campaña. Es una reacción, hablo de la partida», contó. «Los torneos son 4 o 5 horas de transmisión. Pero me pasa de tener problemas de salud no sólo por jugar sino también por estar mucho tiempo sentado por el trabajo de oficina», reconoció Joako.

«Entre el trabajo y jugar después de un tiempo me duele la cabeza. Streamear como cualquier cosa que hacés en una computadora es necesario balancearlo con moverte un poco y hacer actividad física», aseguró.

Carlos Lupotti, traumatólogo de mano y miembro superior, explicó que al estar frente a una computadora «a veces se adopta una posición totalmente antifuncional».

«En manos se reportan dolores articulares, tendinitis, calambres. Empieza doliendo la mano, luego se traslada al codo por defender el dolor de la mano y ahí alteras el codo y después pasa al hombro y después al cuello. Los miembros superiores son un reloj suizo porque si descompones algo del sistema se traslada a todo lo demás», aclaró. En ese sentido, Lupotti aseguró que «es fundamental» tener una silla y mouse ergonómico y adoptar una buena postura.

«La recomendación es 40 minutos de uso y 15 minutos de distracción, de salir de la máquina, de caminar, de elongar miembros superiores. Lo ideal es tener buena musculatura en los brazos, abdominales o espinales porque eso te sostiene la postura», aseveró.

Maenza aconsejó «reducir el tiempo de las pantallas y que haya límites».

«Que no haya una pantalla prendida en los últimos 30 minutos antes de irse a dormir, si no, no vas a poder conciliar el sueño. Todos necesitamos un espacio de ocio, lo ideal sería dos horas diarias separadas por intervalos. Tenemos que promover la lectura, las relaciones interpersonales entre los

chicos y el deporte», concluyó.

Fuente: La Prensa