



Módulo de autoaprendizaje N°11

Tema: ¿Cuáles podrían ser los efectos de la exposición a pantallas?

Objetivo: Analizar si es que las pantallas de TV, celulares y otros artefactos afectan la salud humana.

1) ¿De dónde surge esta inquietud?

Entre la época de la masificación de la televisión y la masificación de los computadores comenzó a generarse la duda de que si realmente afectaba la visión de las personas.



En las imágenes podemos observar las fundas y filtros que se utilizaban en los años 90's para poder cubrir las pantallas y evitar que la radiación dañara los ojos de las personas que estaban expuestos a las pantallas.

Posteriormente las pantallas se masificaron aún más tanto por la modificación de las TV a pantallas planas, el mayor acceso a los computadores portátiles, la invención de los celulares y la posterior transformación de ellos a los smartphone cambio totalmente la relación de las personas con las pantallas de visualización de datos.



2) ¿Qué información existe hasta ahora del tema?

Las pantallas de visualización de datos son accesibles a prácticamente todas las personas, las cuales si no tienen por lo menos una en sus casas se la encuentran en lugares comunes como el metro, las tiendas de electrodomésticos, los centros de salud, farmacias e incluso en las calles.

En la actualidad aumento la preocupación de la población por los daños ya que en el contexto pandemia ya no solo los trabajadores de oficina tienen que estar expuestos a pantallas durante muchas horas, sino que también todas las personas que pudieron cambiar a realizar teletrabajo y a los estudiantes que tienen clases virtuales.



Actualmente se sabe que los usuarios de las PVD generan diversos efectos dependiendo de si se ven expuestos a las pantallas por trabajo o por otros fines. Los usuarios por trabajo tienen un 70% de probabilidades de tener algún síntoma desde dolor de cabeza hasta problemas oculares y los usuarios no laborales como los estudiantes o por ocio se ven afectados en un 74,5%.



En la imagen podemos ver una captura de pantalla del estudio más reciente sobre este tema, realizado en España.

Uno de los elementos además de los cuales se habla mucho es de las pantallas en horario nocturno. Las PVD emiten un tipo de luz llamada Luz blanca, la cual está asociada en nuestros cerebros a la luz del día, esto evita que las personas puedan segregar la hormona melatonina desde la glándula pineal la cual está relacionada con el ciclo sueño vigilia generando problemas para dormir, para esto se recomienda dejar el celular, computador y tv 1 hora antes de ir a dormir y mantener otro tipo de iluminación, como la Luz amarilla, similar a la de las velas o el fuego en general.

1) Actividad:

1. Según lo que se puede observar en la información dada ¿Qué explicaría que las personas no trabajadoras tienden a tener mayor probabilidad de tener problemas de salud que los trabajadores?

2. Cambiar la luz de las pantallas de luz blanca a luz amarilla ¿Podría ser una solución efectiva? ¿Por qué?



3. Las medidas tomadas en los años 90's ¿Podían ser soluciones efectivas?

2) Correcciones:

1. Las personas trabajadoras tienen un horario establecido, en cambio las personas no trabajadoras utilizan las pantallas en cualquier momento del día, por lo que eso evita tener un control real.
2. Posiblemente sí.
3. Posiblemente sí.

3) Autoevaluación:

Criterios	Si	No
Conozco los artefactos que tienen pantallas de visualización de datos.		
Comprendo cómo influyen las pantallas en las personas.		
Analizo si es que las pantallas de TV, celulares y otros artefactos afectan la salud humana.		
Comentarios:		