

## Experiencia de Aprendizaje

Actividad	Influencia del uso de las tecnologías de la información y la comunicación en nuestra salud			
PROPOSITO	Explicar cómo el uso de las tecnologías de la información y la comunicación influye sobre nuestra salud.			
Área:	Ciencia y Tecnología	Grado:	5to A, B, C, D	Fecha: 04/10/2021

La familia de Paty, durante el aislamiento social por la pandemia, ha permanecido todo el tiempo en casa. Paty observa que sus hermanos pasan mucho tiempo con los equipos tecnológicos. Piensa que el abuso de estos equipos puede afectar su salud; sin embargo, aún tiene otras dudas. ¿Qué te parece si la ayudamos?

- Lee lo siguiente:

Paty ha observado que su hermano Gerson se queja mucho de dolor de muñeca cuando escribe en la computadora. También se ha dado cuenta de que su hermana Liliana ve mucho el celular, por lo que, últimamente, sus ojos están rojos.

Ante esta situación, Paty le pregunta a su mamá: "¿Crees que el uso de los equipos tecnológicos nos estará enfermando?". Su mamá le sugirió que busque información.



### Reflexiona sobre las preguntas:

- ¿Cómo los equipos tecnológicos podrían dañar nuestra salud?
- ¿En qué afecta a mi cuerpo el uso de las tecnologías de la información y la comunicación?
- ¿Cuántas horas diarias se debería usar un equipo tecnológico para que no dañe nuestra salud?

### Pregunta de investigación:

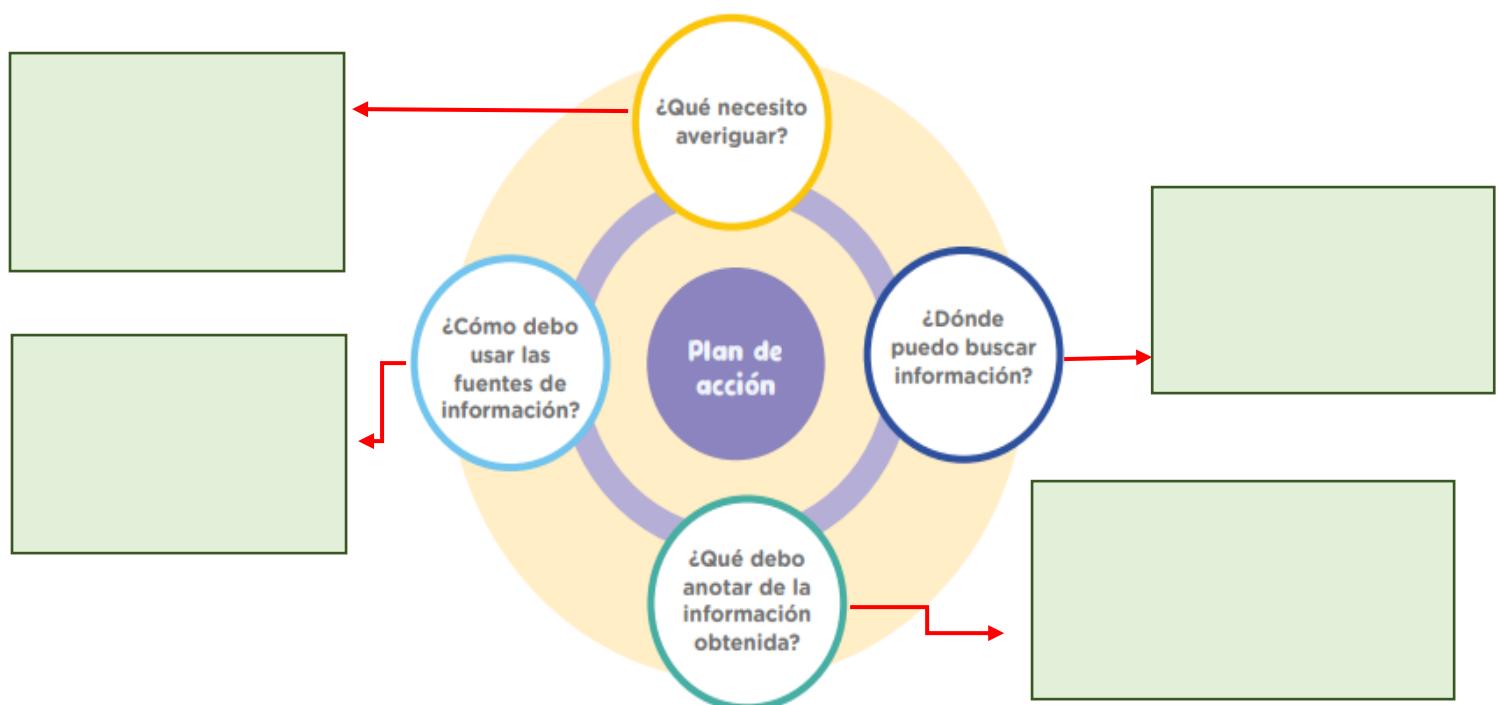
¿Cómo el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud?



- Organiza tus ideas y escribe tu posible respuesta inicial:

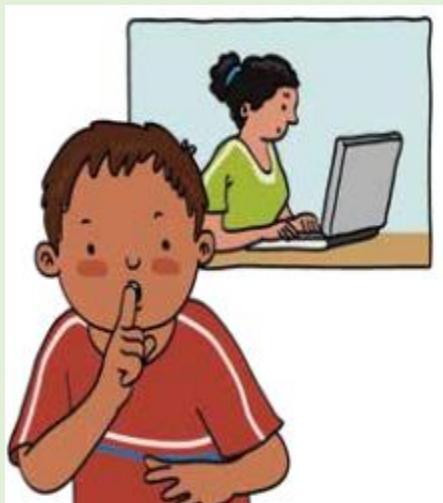


Para corroborar tu respuesta, elabora un plan de acción que te oriente en la búsqueda de información.



- Ahora, lee el siguiente texto para recoger datos y analizar los resultados.  
Puedes emplear otras fuentes de información:

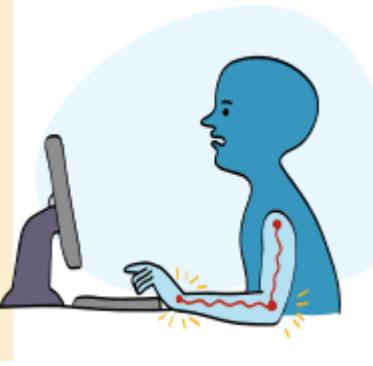
### IMPACTO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN SOBRE LA SALUD



En esta época de pandemia, las personas han tenido que innovar y aprender a usar mejor los equipos tecnológicos. La necesidad de continuar con nuestras actividades desde casa ha generado que las niñas y los niños reciban clases virtuales y los padres realicen teletrabajo. Los niños y adolescentes menores de 18 años representan, aproximadamente, uno de cada tres usuarios de internet en todo el mundo.

Fuente: Unicef. (2017). Estado Mundial de la Infancia 2017. Niños en un mundo digital (p. 3).  
<https://www.unicef.org/media/48611/file>

La rutina excesiva de estar conectados a los equipos puede ocasionar algunas enfermedades, como las que te presentamos a continuación:



### SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

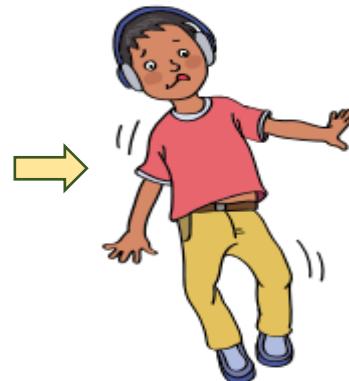
Es una enfermedad que ocurre cuando el nervio que va desde el antebrazo hasta la mano se presiona o se atrapa dentro del túnel carpiano, a nivel de la muñeca, causando entumecimiento, dolor, hormigueo y debilidad en la mano afectada. Esta se desarrolla en personas con actividades manuales, como la costura, etc.; sin embargo, "También se ha visto esta patología con mayor incidencia en niños y adolescentes por el uso del celular, tabletas y juegos electrónicos".

**El Peruano. (22 de febrero de 2021). ¡Atención! Conoce el síndrome del túnel del carpo, mal que afecta a la mano.**

### DAÑOS EN LA AUDICIÓN

Si estás mucho tiempo con audífonos puestos, te arriesgas a sufrir problemas de audición. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que 1100 millones de jóvenes de todo el mundo podrían estar en riesgo de sufrir pérdida de audición debido a prácticas auditivas perjudiciales.

Fuente: Organización Mundial de Salud. (2015). Escuchar sin riesgos (p. 1).  
[https://www.who.int/pbd/deafness/activities/MLS\\_Brochure\\_Spanish\\_lowres\\_for\\_web.pdf](https://www.who.int/pbd/deafness/activities/MLS_Brochure_Spanish_lowres_for_web.pdf)

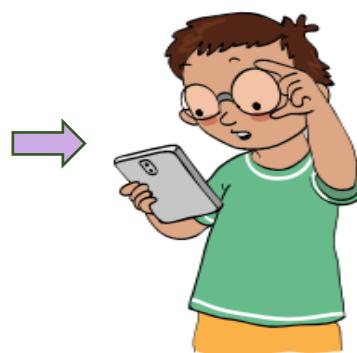


### SOBREPESO Y OBESIDAD

Entre otras causas, podemos mencionar que, las personas que pasan mucho tiempo sentadas frente a la computadora y comen continuamente son más proclives al sedentarismo y, por ende, a padecer sobrepeso y obesidad, que derivan en otros problemas, como diabetes, enfermedades en el sistema circulatorio, entre otros.

### ENFERMEDADES OCULARES

Cuando permanecemos mirando por horas las pantallas de una computadora, celular, tableta o televisor, se reduce el parpadeo de los ojos, lo que puede ocasionar problemas de sequedad de la córnea y fatiga visual. También se pueden presentar casos de miopía, cuando se emplea el dispositivo sin considerar una distancia adecuada.





## RIESGOS DE ADICCIÓN

Estos riesgos son una realidad en el mundo moderno. Tanto así que deriva en enfermedades catalogadas por los especialistas. Y hay varias: la nomofobia (miedo a no tener a la mano el celular), la portatilitis (molestias y dolores musculares por usar y cargar portátiles en exceso), la ciberadicción (adicción al internet), entre otras.

Lee estas recomendaciones sobre el uso responsable de la tecnología:

No uses celular o tableta a la hora de comer.

Regula el brillo de los equipos tecnológicos.

No lleves el celular a la cama cuando vas a dormir.

Toma pequeños descansos de la computadora si la vas a usar por varias horas.

Limita el tiempo diario de uso de computadoras y celulares.

Programa horas de recreación sin uso de internet.



Edad	Horas
2 años	Ninguna
2-7 años	1-1,5 horas
7-12 años	2 horas
12 a más años	3 horas

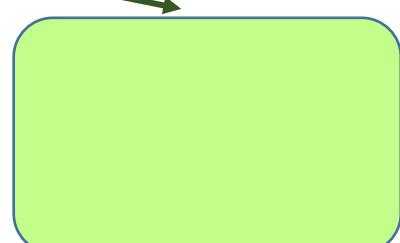
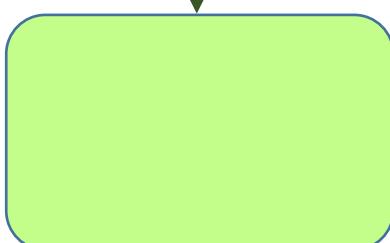
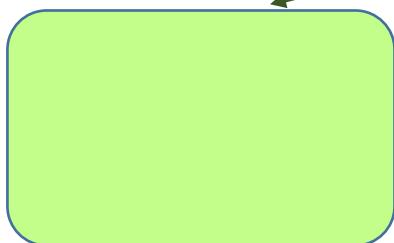


Aprende más Si puedes acceder a información en internet o libros, amplía tus conocimientos buscando los siguientes temas:

Nomofobia

Portatilitis

fatiga visual



### ¿Sabías que...?

En los adolescentes, el abuso de aparatos electrónicos los lleva a acostarse de madrugada, alterando su ciclo normal de sueño-vigilia, que se encuentra regulado por su reloj biológico y cuya función es iniciar y finalizar el sueño, provocándoles una 'inversión del sueño'; es decir, duermen durante el día y están despiertos por la noche, teniendo como consecuencia alteraciones del estado de ánimo, baja concentración y rendimiento escolar, principalmente.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/349257-minsa-mas-peruanos-tienen-problemas-para-conciliar-el-sueno-debido-a-la-pandemia-por-covid-19>





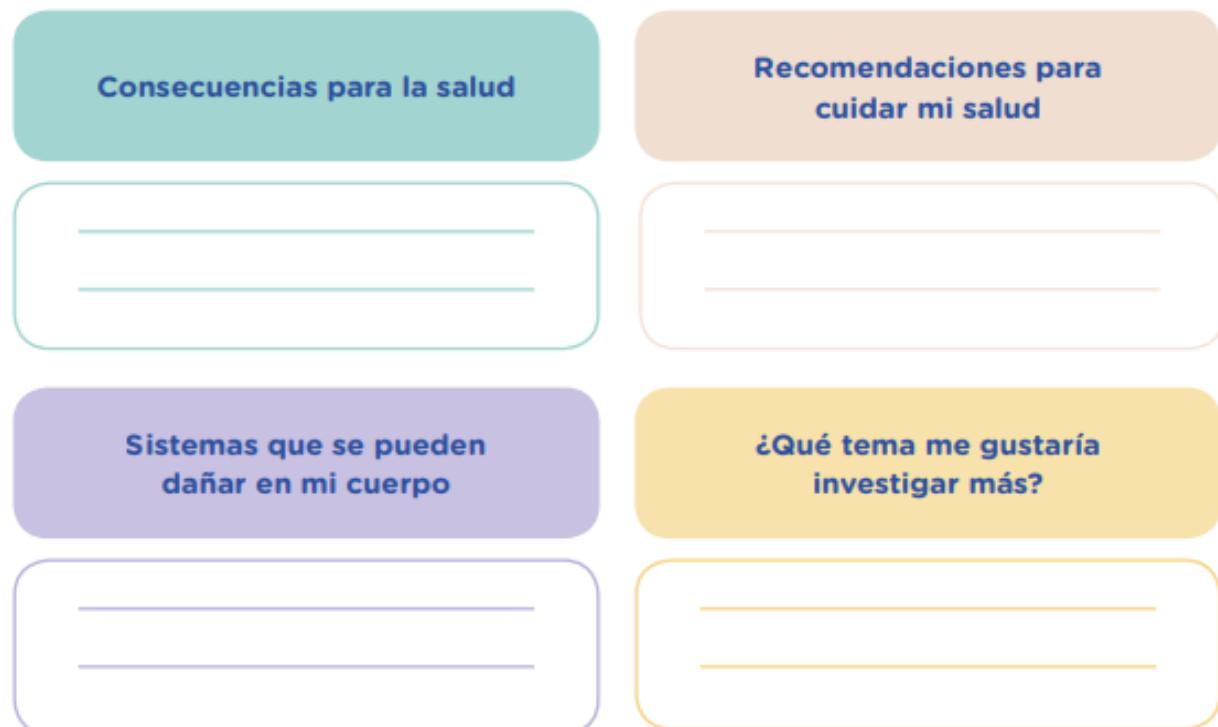
## EVIDENCIA

### 1.- Responde las preguntas:

Utiliza tu cuaderno u hoja de reúso para organizar la información:

- Estar muchas horas en línea, ¿qué consecuencias puede traer para la salud?
- Alguna de estas enfermedades, ¿la has visto en un familiar? Explica.
- ¿Cómo puedes cuidar tu salud ante el uso de la tecnología?

### 2.- Completa el organizador visual (esquema) con la información analizada. Usa tu cuaderno u hoja de reúso.



Ahora, con ayuda del organizador visual que completaste, contrasta tu respuesta inicial con lo que acabas de comprender sobre la pregunta de investigación: **¿Cómo el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud?**

### Mi respuesta inicial

### Lo que comprendí después de la indagación

### Qué sucedía durante el proceso



### Reflexiona sobre lo aprendido:

¿Qué respuesta le darías a Paty sobre la pregunta que investigaste?:

**¿Cómo el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud?**

---



---

- Prepara la información que compartirás con tu familia.
- Comparte en familia tus hallazgos.

Dialoga con tus familiares, compañeras o compañeros y explícales:

**¿Cómo el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud?**



**Durante el diálogo con tus familiares, puedes explicarles con fundamento científico sobre el uso excesivo de las TIC y pedirles que te formulen preguntas sobre el tema.**

### Reflexiona sobre lo aprendido:

