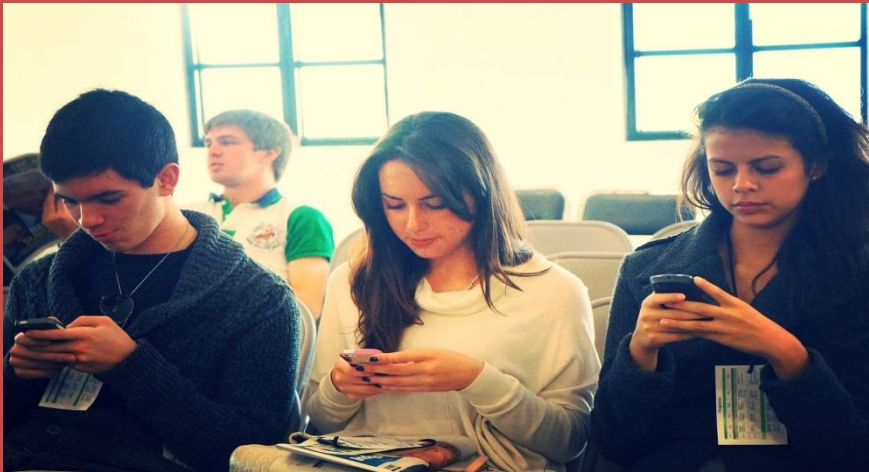


El Uso de Teléfonos Celulares Esta Relacionado con un Bajo Rendimiento Académico, Ansiedad y Algo Mucho Peor...

By Dr. Mercola



Mucha investigación plantea cuestiones tremendamente importantes acerca de la seguridad a largo plazo por el uso exagerado de las frecuencias electromagnéticas. Como resultado, al menos una docena de países de todo el mundo han comenzado a adoptar un enfoque preventivo sobre el uso de teléfonos celulares y otras tecnologías inalámbricas.

Por ejemplo, hace dos años, un Comité de Ministros del Consejo de Europa llegó a la conclusión de que "era necesaria una acción inmediata para proteger a los niños", después de examinar las pruebas.¹ Las autoridades rusas han emitido la recomendación de que todos los niños menores de 18 años deben evitar el uso de teléfonos celulares por completo. Y el Reino Unido, Israel, Alemania, India y Finlandia también instan a los ciudadanos a minimizar el uso de teléfonos celulares en sus hijos.

Más recientemente, Bélgica adoptó nuevas regulaciones² de teléfonos celulares que prohíben la venta de teléfonos móviles diseñados para, y dirigidos a los niños menores de siete años.³ El ordenamiento se hará efectivo en marzo de 2014. También requerirán que los minoristas y los comerciantes de Internet revelen la tasa de absorción específica (SAR) de los teléfonos que venden, y deben exhibir carteles con recomendaciones para el uso seguro del teléfono celular.

Calificando la nueva normativa, las autoridades dijeron, "*Pero no es la intención de utilizarlo durante horas en una sola llamada: La forma en que usted usa su teléfono móvil también determina su exposición*"

El Uso Frecuente del Teléfono Celular Promueve Ansiedad y Bajo Rendimiento Académico

En un estudio reciente, los investigadores del College of Education, Health and Human Services de la Universidad Estatal de Kent en Ohio informaron que el uso frecuente de teléfono celular parece estar asociado con el bajo rendimiento académico, ansiedad e infelicidad en los estudiantes universitarios. Según lo informado por el Medical News Today:³

"No censuro el uso de teléfonos inteligentes en los estudiantes universitarios de hoy en día, lo que les permite mantenerse en contacto con familiares y amigos y permitiéndoles navegar en Internet, los investigadores sugieren que es preferible tener en cuenta los daños potenciales que pueden suponer."

El estudio, publicado en la revista *Computers in Human Behavior*⁴ encuestó a más de 500 estudiantes universitarios para evaluar su uso del teléfono celular y posteriormente comparar los resultados con sus calificaciones y con las pruebas de ansiedad y satisfacción con la vida. Los niveles de uso de teléfonos celulares fueron vinculados tanto a las calificaciones GPA como con los niveles de ansiedad en una forma dependiente a la "dosis". Cuanto mayor fue el uso del teléfono celular de un estudiante, menores fueron sus calificaciones y mayores fueron sus niveles de ansiedad.

Si bien se podría argumentar que tal vez las personas que están más ansiosos tienden a pasar más tiempo en sus teléfonos inteligentes, o que juegan demasiado tiempo con sus teléfonos, tendrán un efecto adverso más o menos evidente en su desempeño académico, los autores instan a los estudiantes a considerar el impacto que puede causar el uso del teléfono celular en sus calificaciones, salud mental y bienestar.

Esto incluye los efectos negativos sobre los niveles de actividad. A principios de este año, los investigadores de la misma universidad encontraron que un mayor uso de teléfonos celulares estuvo vinculado con una reducción de actividad física y condición física.² Aparentemente, la portabilidad no significa que las personas lo utilicen mientras están realizando alguna actividad física... Según los autores, "los resultados sugieren que el uso del teléfono celular puede ser capaz de medir el riesgo a una multitud de problemas de salud relacionados con un estilo de vida inactivo"