

LOS RIESGOS ASOCIADOS AL USO DEL TELÉFONO CELULAR EN LA ERA DIGITAL

THE RISKS ASSOCIATED WITH CELL PHONE USE IN THE DIGITAL AGE

Anahí Citlalli Barraza Cárdenas

Doctora en Ciencias para el Aprendizaje. Universidad Pedagógica de Durango. anahicitla88@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-5180-0452>

Recibido: 11 de noviembre de 2024

Aceptado: 26 de febrero de 2025

Resumen

El presente artículo pretende hacer un análisis crítico sobre el riesgo que trae aparejado el uso del teléfono celular, especialmente cuando este uso suele ser recurrente y prolongado. Para esto, se siguió una lógica de exposición centrada en tres secciones: a) Riesgos para la salud física, b) Riesgos para la salud mental y c) Hacia un uso responsable y consciente. Finalmente, se concluye enfatizando la importancia de conocer estos riesgos, ya que permite tomar decisiones informadas que aseguren un mejor uso de este dispositivo electrónico.

Palabras clave: teléfono celular; síndrome del cuello de texto; cansancio ocular; adicción al teléfono celular; nomofobia.

Abstract

This article aims to critically analyze the risks associated with cell phone use, especially when it is often recurrent and prolonged. To this end, the article follows a three-part exposition: a) Risks to Physical Health, b) Risks to Mental Health, and c) Toward Responsible and Conscious Use. Finally, the article concludes by emphasizing the importance of understanding these risks, as it allows for informed decisions that ensure better use of this electronic device.

Keywords: cell phone; text neck syndrome; eye strain; cell phone addiction; nomophobia.

Introducción

La incorporación del teléfono celular en la vida cotidiana de las personas ha transformado radicalmente la comunicación, el acceso a la información y las interacciones sociales. La simultaneidad y la disponibilidad son los rasgos distintivos de este tipo de comunicación e interacción. Sin embargo, este

modelo de conectividad constante plantea una serie de riesgos que merecen un análisis crítico.

En el presente trabajo se abordarán los riesgos asociados a la salud física y mental de las personas, complementándose el análisis con un conjunto de sugerencias para un uso responsable y consciente.

Riesgos para la salud física.

El uso del recurrente y persistente del teléfono celular puede acarrear una serie de problemas a la salud física, entre los cuales se pueden mencionar los musculoesqueléticos, el síndrome de cuello de texto y el cansancio ocular. Mención aparte merecen los estudios que se están realizando actualmente sobre los efectos de la radiación electromagnética.

El uso prolongado, y en posturas inadecuadas del teléfono celular, contribuye a trastornos musculoesqueléticos, sobre todo en la región del cuello, la espalda y las extremidades. Al usar el celular, las personas tienden a asumir ángulos de flexión de cabeza, cuello y espalda que suelen generar cansancio, fatiga o lesiones, debido a un uso inadecuado o por posturas repetitivas al efectuar tareas con el celular, especialmente las relacionadas con la escritura de mensajes de texto. Cuando se envían mensajes de texto o de audio en un teléfono móvil, se origina poca carga física, con movimientos repetitivos del pulgar y normalmente flexión del cuello (De la Hoz et al., 2022).

El “síndrome de cuello de texto”, evidenciado en estudios como el de Han y Shin (2019) y Tang et al. (2021), demuestran la tensión excesiva en la columna cervical; este síndrome se origina por “una lesión por estrés repetido y un dolor provocado por ver o enviar mensajes de texto en exceso en dispositivos de mano durante un período prolongado” (De la Hoz, et al. 2022, p. 884).

Por otra parte, el uso prolongado del celular genera la astenopia, o síndrome de fatiga ocular. Este síndrome engloba los diversos signos y síntomas del cansancio ocular, tales como el lagrimeo, el dolor ocular, la sequedad y el ardor, entre otros; así como los signos y síntomas del cansancio extraocular, como sería el caso de la cefalea, contracturas a nivel de los músculos de la región cervical y mareos (Rosenfield, 2011).

Esto ha sido reconocido por la American Academy of Ophthalmology, que reconoce en su sitio web (<https://www.aao.org/>) que el uso prolongado de teléfonos celulares y otros dispositivos digitales puede provocar un conjunto de problemas oculares y visuales conocidos como fatiga visual digital o síndrome de visión de computadora.

A estas situaciones habría que agregar el posible impacto a largo plazo de la radiación electromagnética. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Instituto Nacional del Cáncer (NCI) de los Estados Unidos han realizado investigaciones sobre los posibles efectos de la radiación de los celulares en el riesgo de cáncer.

Para mayor información se puede consultar la hoja informativa con un resumen de los datos disponibles sobre el uso de los teléfonos celulares o móviles y el riesgo de cáncer del Instituto Nacional del Cáncer

(<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/radiacion/hoja-informativa-telefonos-celulares>).

Si bien la evidencia aún se debate, se siguen realizando estudios para determinar los posibles efectos a largo plazo de la exposición a la radiación de los celulares.

Cabe hacer notar que la mención de estos trastornos de la salud mental no agota los posibles riesgos, ya que actualmente se sigue estudiando las consecuencias del uso del teléfono celular en la salud física.

Riesgos para la salud mental.

El uso del teléfono celular ha traído consigo la aparición de algunos trastornos de salud mental, entre los cuales se pueden mencionar la adicción, el FOMO, el *phubbing*, el *vamping* y la nomofobia.

León-Mejía et al. (2017) establecen que la dependencia o adicción al teléfono celular se debe entender como una falta de control sobre su uso de tal manera que cause interferencias en el resto de actividades que normalmente desarrolla una persona.

Para considerar que una persona es adicta al teléfono celular deben estar presentes dos o más de los siguientes síntomas en los últimos meses: a) repetir con mayor frecuencia los estímulos que en un primer momento resultaban altamente gratificantes; b) la aparición de síntomas muy similares al síndrome de abstinencia que se encuentran presentes en otras adicciones; c) un uso mayor al que se tenía pensado inicialmente; d) el deseo de controlar o suspender su uso; e) la reducción o supresión de diversas actividades sociales o recreativas; y f) insistir en su uso a pesar de tener clara conciencia de los diversos efectos negativos a los que conduce (Muñoz-Rivas & Agustín, 2005). No obstante, en la actualidad algunos autores prefieren el término de uso problemático del celular (Vujic & Szabo, 2022).

El FOMO (Fear of Missing Out), o el miedo a perderse experiencias, se ha intensificado con la omnipresencia de las redes sociales y la constante exposición a las vidas aparentemente emocionantes de otros. Esta sensación de inquietud se desencadena por la preocupación de que amigos o conocidos puedan estar viviendo experiencias gratificantes de las cuales se está ausente. La necesidad de mantenerse constantemente conectado surge del temor a quedar excluido de información, eventos o interacciones sociales importantes, lo que puede generar ansiedad y compulsión por revisar las notificaciones y las redes sociales (Przybylski et al., 2013).

El término "*vamping*" es un neologismo compuesto que surge de la fusión de dos vocablos ingleses: a) "*vampire*", que significa vampiro, sugiriendo una actividad que se desarrolla en la oscuridad de la noche, y b) "*texting*", que hace alusión al intercambio de mensajes de texto y, por extensión, a la interacción digital a través de diversos dispositivos electrónicos (Quevedo & Chiliquinga, 2022). De acuerdo con Barraza (2025), el *vamping* puede entenderse como la participación activa en el mundo digital durante la noche, a menudo buscando conexión social, entretenimiento o información. No obstante, esta práctica puede volverse un hábito difícil de romper, generando una suerte

de adicción a la pantalla nocturna que inevitablemente conduce a alteraciones del ciclo del sueño y, consecuentemente, a un deterioro en el desempeño profesional, laboral o estudiantil del individuo.

El *phubbing*, un término que combina las palabras “*orr*” (teléfono) y “*snubbing*” (desairar), describe el acto de ignorar a las personas presentes en el entorno social al prestar atención al teléfono celular. Este comportamiento se ha vuelto cada vez más común en diversas situaciones interpersonales, desde conversaciones casuales hasta reuniones importantes. Las consecuencias del *phubbing* son significativas, ya que deteriora la calidad de la comunicación, reduce la satisfacción en las relaciones y puede afectar negativamente el bienestar emocional tanto de quien practica el *phubbing* como de quien lo recibe (Roberts & David, 2016; Capilla et al., 2021). La presencia constante del teléfono como foco de atención desplaza la conexión humana directa, generando sentimientos de exclusión y falta de importancia en los demás.

La *nomofobia*, una contracción de la expresión inglesa “no-mobile phobia”, describe el miedo intenso e irracional a no tener el teléfono celular, a perderlo o a quedarse sin batería o cobertura. Este trastorno psicológico emergente se manifiesta a través de síntomas de ansiedad, como palpitaciones, sudoración, temblores y pensamientos obsesivos sobre la imposibilidad de comunicarse o acceder a la información. La dependencia extrema del dispositivo móvil genera una sensación de inseguridad y aislamiento cuando no se tiene acceso a él, afectando la vida diaria y las relaciones personales, especialmente entre los jóvenes (Felix et al., 2017).

Estos cinco trastornos son solo un ejemplo de cómo el uso del celular está generando una serie de trastornos mentales entre la población.

Hacia un uso responsable y consciente.

La aparición de estos riesgos y la posibilidad de que surjan otros que afecten la salud mental y física de las personas obligan a que se piense en cómo promover un uso responsable y consciente del teléfono celular. A continuación, se ofrecen algunas sugerencias al respecto.

A nivel individual.

1.- Fomentar la reflexión personal sobre el tiempo dedicado al celular y su impacto. Preguntas como “¿Estoy usando el celular por necesidad o por hábito?” pueden ser un buen inicio para esta autoevaluación.

2.- Animar a definir franjas horarias libres de celular y, en este punto, aprovechar para establecer límites al uso nocturno del celular.

3.- Designar zonas “libres de celular”, esto es, crear espacios y momentos sin la presencia del dispositivo, por ejemplo, la hora de la comida en el comedor.

4.- Priorizar interacciones cara a cara para recordar la importancia de la conexión humana directa.

5.- Promover la reflexión sobre el tipo de información que se consume, ya que la sobreexposición a noticias negativas, *fakes* o comparaciones sociales

en las redes sociales puede afectar la salud mental de las personas (Odgers & Jensen, 2020).

6.- Desactivar alertas no esenciales (Barraza, 2025) para recuperar el control de la atención, ya que las notificaciones están diseñadas para interrumpir y mantenernos enganchados (Lanier, 2010).

7.- Animar a explorar actividades *offline* que brinden también disfrute y relajación en compañía de otros, por ejemplo, leer, escuchar música relajante o meditar (Barraza, 2025).

A nivel familiar y social.

1.- Modelar un uso responsable. En este sentido, los padres y figuras de autoridad deben ser un ejemplo de un uso equilibrado y responsable del teléfono celular (Livingstone, 2009).

2.- Definir al interior de las familias reglas claras sobre el uso del celular en el hogar, incluyendo horarios, espacios y situaciones específicas.

3.- Crear un espacio de comunicación intrafamiliar para hablar sobre los desafíos y beneficios del uso del celular, promoviendo la comprensión y el apoyo mutuo. Esto a contracorriente de la percepción de los jóvenes de que la familia no es el ambiente preferido para tratar este tipo de asuntos (Verza & Wagner, 2010).

4.- Planificar momentos de convivencia familiar o social donde los celulares se guarden, fomentando la interacción y la conexión.

5.- Enseñar a niños y adolescentes los riesgos y beneficios del uso del celular, la importancia de la privacidad, el ciberacoso y el pensamiento crítico ante la información online.

A nivel educativo.

1.- Enseñar a los estudiantes el uso responsable, ético y seguro de la tecnología, incluyendo el manejo del tiempo de pantalla y la conciencia de los impactos en la salud mental (Pérez, 2000). Esto implica integrar la alfabetización digital al currículo.

2.- Ofrecer espacios de reflexión y aprendizaje sobre los hábitos de uso del celular y estrategias para un uso más consciente. En este punto, los docentes se pueden apoyar en las preguntas que son útiles en el razonamiento de los elementos del pensamiento crítico (Alvarado, 2014).

3.- Animar a los estudiantes a analizar los mensajes, las presiones que ejercen las redes sociales y las prácticas propias de la cultura digital.

4.- Promover el uso del celular como herramienta de enseñanza-aprendizaje (López-Noguero et al., 2023), siendo este uno de los principales retos de los docentes en la actualidad.

Conclusión.

En la era digital, signo distintivo de la época actual, el teléfono celular se ha convertido en una extensión de nosotros mismos, una herramienta

indispensable para la comunicación, el trabajo y el entretenimiento. Sin embargo, detrás de su aparente utilidad y conveniencia, se esconden riesgos importantes que a menudo pasamos por alto; particularmente, son de interés para el presente texto los riesgos a la salud física y mental de las personas.

En el caso de la salud física, se pueden mencionar riesgos que incluyen, entre otros, los problemas musculoesqueléticos, el síndrome de cuello de texto y el cansancio ocular.

En lo concerniente a la salud mental, sobresalen los riesgos asociados a diversos trastornos emergentes, entre los cuales se pueden mencionar la adicción, el FOMO, el *phubbing*, el *vamping* y la nomofobia.

Conocer estos riesgos es fundamental para hacer un uso responsable y consciente de esta tecnología omnipresente. Para esto, es menester tomar en cuenta tres niveles de análisis y de potencial intervención: individual, familiar, social y educativo.

Si bien el teléfono celular ofrece numerosos beneficios, es crucial ser conscientes de los riesgos asociados a su uso. La información y la educación son herramientas poderosas para fomentar un uso responsable y equilibrado, protegiendo nuestra salud física y mental, nuestra privacidad y nuestras relaciones sociales. Al conocer los riesgos, podemos tomar decisiones más informadas y disfrutar de los beneficios de la tecnología sin caer en sus posibles trampas.

Referencias

- Alvarado, P. E. (2014). El desarrollo del pensamiento crítico: una necesidad en la formación de los estudiantes universitarios. *Didac*, 64 (2014): 10-17. <https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2014/no64/2.pdf>
- Barraza, A. (2025). Vamping: uso nocturno del celular en estudiantes. ¿Cuáles son sus consecuencias? *Mamtuxi'ñ*, 1(1), 28-36. <https://editorialupd.mx/revistas/index.php/mamtuxin/article/view/228>
- Capilla, E., Issab, T., Gutiérrez, P., & Cubo, S. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5), e07037. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- De la Hoz, R., Imitola, L., Arráez, J., Cortez, J., Domínguez, J., & Saltarín, H. (2022). Trastorno musculoesquelético derivado del uso de dispositivos móviles o síndrome de cuello de texto: Una revisión de la literatura. En E. Serna (ed.). *Ingeniería y desarrollo en la nueva era* (pp. 883-890). Editorial Instituto Antioqueño de Investigación.
- Felix, V., Mena, L., Ostos-Robles, R., & Acosta-Trejo, M. (2017). Nomofobia como Factor Nocivo para los Hábitos de Estudio. *Revista de Filosofía y Cotidianidad*, 3(6), 23-29. https://www.ecorfan.org/bolivia/researchjournals/Filosofia_y_Cotidianidad/vol3num6/Revista_de_Filosofia_y_Cotidianidad_V3_N6_3.pdf
- Han, H., & Shin, G. (2019). Head flexion angle when web-browsing and texting using a smartphone while walking. *Applied Ergonomics*, 81, 102884. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2019.102884>

- León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & González, J. (2020). Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones*, 33(2), 137- 147. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>
- Livingstone, S. (2009). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581-599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>
- López-Noguero, F., Romero-Díaz, T., & Gallardo-López, J. A. (2023). Smartphone como herramienta de enseñanza-aprendizaje en Educación Superior en Nicaragua. RIED. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 26(1), 307- 325. <https://doi.org/10.5944/ried.26.1.34016>
- Muñoz-Rivas, M., & Agustín, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. *Psicología Conductual*, 13(3), 481-493. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/10.Mu%C3%B1oz_13-3oa-1.pdf
- Oggers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>.
- Tang, M., Sommerich, C., & Lavender, S. (2021). An investigation of an ergonomics intervention to affect neck biomechanics and pain associated with smartphone use. *Work* 69(1), 127–139. <https://doi.org/10.3233/WOR-213463>
- Pérez, J. M. (2000). *Comunicación y democracia*. Ediciones Akal.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Quevedo, M. & Chiliquinga, L. (2022). Vamping y dinámica familiar en adolescentes. *Sathiri*, 17(2), 191-202. <https://doi.org/10.32645/13906925.1139>
- Roberts, J. A. & David, M.E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54(1), 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rosenfield M. (2011). Computer vision syndrome: a review of ocular causes and potential treatments. *Ophthalmic and Physiological Optics*, 31(5), 502-515. <https://doi.org/10.1111/j.1475-1313.2011.00834.x>
- Verza, F., & Wagner, A. (2010). Uso del teléfono móvil, juventud y familia: un panorama de la realidad brasileña. *Psychosocial Intervention*, 19(1), 57-71. <https://doi.org/10.5093/in2010v19n1a6>
- Vujic, A., & Szabo, A. (2022). Hedonic use, stress, and life satisfaction as predictors of smartphone addiction. *Addictive Behaviors Reports*, 15, 100411, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100411>