



**Verónica Vargas Pompa**

**MTF. Misael Lima Cárdenas.**

**Terapia de Familia y Pareja.**

**6 formas en las que la maratón  
de tv afecta tu cuerpo.**

**IX Cuatrimestre “A”**

Tapachula, Chiapas, a 19 junio del 2020.

Este artículo menciona 6 formas en las que mirar televisión en exceso podría estar afectando la salud general del cuerpo.

Un estudio del año 2012 de la Universidad de Montreal encontró que incluso una sola comida alta en grasas saturadas puede dañar las arterias y restringir el flujo sanguíneo en el cuerpo.

El Dr. Higgins agrega que el simple hecho de ver personajes comiendo en la TV puede hacerte consumir más calorías, al igual que verlos tomar alcohol podría provocar tomar también, y verlos fumar puede provocar a los fumadores a prenderse un cigarrillo.

Una forma de evitar la ingesta de alimentos chatarra e incrementar la convivencia de familia sería que cada uno de los miembros de la familia preparara un alimento para compartir preferentemente saludable como palitos de jícama, apio, pepino, trocitos de queso panela, semillas con cascara etc.,

Pasar todo el día sentado puede tener más consecuencias inmediatas, incluyendo rigidez, dolor en la espalda y calambres musculares. La manera de combatirlo sería crear rutinas de actividad física, mientras se ve la tv., donde todos los integrantes de la familia participen y sea una rutina divertida de familia a la vez.

Un estudio reciente realizado por investigadores de la Universidad de Texas en Austin encontró que mirar TV en exceso está relacionado con sentimientos de depresión y soledad.

Las personas suelen intentar perderse en la TV para distraerse de sus sentimientos negativos.

Una manera de contrarrestar estos sentimientos sería que, al finalizar el programa de televisión, cada uno de los miembros opine al respecto de cómo se siente, si esta solo que lo comparta con algún amigo o familiar, aunque lo ideal sería evitar este tipo de programas que le causan malestar emocional.

Investigaciones sugieren que la luz azul emitida por televisores, computadoras y smartphones puede perjudicar la producción de melatonina, una hormona que ayuda a promover el sueño (además de causar dolores de cabeza y fatiga visual).

Lo ideal es no ver tv en exceso cerca de la hora de dormir. Se necesita al menos, uno hora lejos de la luz azul para relajar apropiadamente la vista. Mirar una pantalla que está muy cerca de la cara podría tener mayor impacto.

Permanecer en una posición por mucho tiempo puede contribuir a la trombosis venosa profunda y a la formación de coágulos de sangre potencialmente mortales, incluso en individuos que, por lo demás, son activos.

Una forma de combatirlo si se encuentra solo levantarse a caminar por lo menos cada 30 minutos para mantener la sangre fluyendo; si se está en familia crear una actividad con toda la familia, como el juego de los encantados o la roña, de este modo se genera un poco más de convivencia familiar.

Estudios muestran que pasar largos periodos de tiempo en una silla o sillón ralentizan el metabolismo y causan que el cuerpo almacene más grasa, lo que podría llevar a un lento, pero firme, aumento de peso, estar sentado prolongadamente ha sido relacionado a ciertos tipos de cáncer, diabetes, incapacidad, y enfermedades del corazón y, cuanto más tiempo pasan las personas mirando TV suben las probabilidades de que mueran prematuramente.

La familia también ha sufrido consecuencias respecto a la comunicación y la socialización, ya que, en la actualidad, los niños hablan con sus padres a través de aparatos electrónicos, en lugar de hacerlo cara a cara. Pasan mucho tiempo encerrados en sus habitaciones entretenidos con la televisión, o con las consolas de videojuegos, en lugar de pasar el tiempo en familia. Los niños no se muestran tan interesados en conversar con sus padres y siempre parecen estar pendientes de la tecnología. Por otra parte, los padres parecen haberse vuelto más permisivos, debido a que son ellos quienes permiten que sus hijos tengan un televisor en sus habitaciones, en lugar de fomentar las actividades en familia, los juegos al aire libre o los deportes.

Sin embargo, la tv se ha convertido en un centro de referencia de nuestra sociedad por lo tanto es necesario aprender a vivir con ella.

Es recomendable solo tener una tv en la sala, ya que el tener una tv por habitación trae como consecuencia la dispersión por el hogar de los miembros de la familia, y la realización de actividades individuales, en contra de la comunicación familiar.

Es importante elegir que programa ver los mensajes y contenidos en ella, si son aptos o no para los hijos, no utilizar la tv como una niñera electrónica, controlar el tiempo de consumo, no abusar de la televisión y establecer normas.

Todo esto sin olvidar el ejemplo que se establece en el hogar, es un refuerzo de los mensajes recibidos a través del medio