

# ¿Cuánto tiempo nos pasamos al día mirando una pantalla?

La era de la tecnología ha puesto a nuestra disposición, numerosos aparatos que nos facilitan la vida, pero también ha provocado que pasemos demasiado tiempo mirando frente a sus pantallas. Aparatos como la televisión, el ordenador, el Smartphone y la tablet... cada vez disponemos de más herramientas tecnológicas que facilitan nuestro día a día, pero... ¿cómo afectan a nuestra salud y a nuestra sociabilidad?

Lo cierto es que cada día, nos pasamos muchos minutos mirando una pantalla, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, llegando cada vez en más casos, a convertirse en un fenómeno adictivo.

La tecnología se ha impuesto en nuestras vidas, convirtiéndose el Smartphone (acompañado de sus múltiples aplicaciones), en el dispositivo electrónico que más utilizamos al cabo del día. La dependencia que nos genera su funcionalidad va en aumento, pero, ¿en qué medida?

Según un estudio realizado por la prestigiosa analista de Morgan Stanley, Mary Meeker, para su conocida presentación anual de tendencias de Internet (publicado por la firma KPCB), de los 30 países estudiados, Indonesia, Filipinas y China, son con diferencia los que más tiempo pasan frente a las pantallas de sus dispositivos.

## LOS MÁS OBRUBILADOS

El primer dato a destacar es qué el país que ostenta el primer puesto de la lista, curiosamente es Indonesia, seguido muy de cerca por Filipinas. Los habitantes de estos dos países asiáticos son los que más tiempo pasan delante de una pantalla, aunque en lo referente a televisión, se ven superados por el Reino Unido y los Estados Unidos. China y Vietnam son los más asiduos al uso de ordenadores y Nigeria se sitúa en cabeza con el Smartphone. En el caso de las tablet, la estadística fija de nuevo a Asia en cabeza, con Indonesia, Filipinas y Tailandia.

