**El uso de ciertos aparatos provoca cambios en los hábitos de vida que empeoran la salud**

La generalización del acceso y uso de las nuevas tecnologías, especialmente en los países con las rentas más bajas, ha conllevado un empeoramiento de la salud. El aumento de las comodidades y el progreso tecnológico (televisión, coche, ordenador) genera mayor sedentarismo porque se pasa más tiempo sentado durante el uso de estos aparatos. Las tasas de obesidad y diabetes aumentan por los trastornos metabólicos derivados la reducción de la movilidad.

Si el acceso y el uso de las nuevas tecnologías son un signo de progreso, a la vez son marcadores indirectos de la pasividad. Cada vez las personas se vuelven más perezosas y hacen menos ejercicio. A estos cambios en los hábitos de vida, se le suma el consumo elevado de más comida basura, alimentos ultraprocesados con demasiada sal e hidratos de carbono simples. Aunque no se pueda afirmar que una cosa es consecuencia de la otra, sí que se observa una cierta causalidad.

La revista Canadian Medical Association Journal ha publicado un estudio internacional que analizó más de 100.000 hogares en 17 países de todo el mundo con diverso nivel de renta incluidos en el Prospective Urban Rural Epidemiology Study. En los países con rentas más bajas, el número de aparatos electrónicos en el hogar se asoció positivamente a un mayor riesgo de obesidad y diabetes tipo 2. Se espera que estas tasas vayan incrementando a medida que estos países se vayan desarrollando e industrializando. Esta relación no se apreció en el caso de países de mayor renta porque el mismo fenómeno (repercusiones en la salud del uso de las tecnologías) ya se viene experimentando desde hace algunos años. La cronificación de estas patologías (obesidad y diabetes tipo 2) puede llegar a colapsar buena parte de los sistemas sanitarios, por lo que la intervención social para mitigar sus efectos en la salud será necesaria.

Fuentes: El Mundo y La información.  
Referencia: Scott A. Lear et al. *The association between ownership of common household devices and obesity and diabetes in high, middle and low income countries.* CMAJ February 10, 2014. doi: 10.1503/cmaj.131090.