

TENDENCIAS

Las 10 verdades más inquietantes de ver televisión: conoce qué ocurre con tu salud

El Ciudadano · 12 de noviembre de 2015





Desde hace años la televisión se ha instalado en la sala o habitaciones de millones de hogares y su número sólo parece aumentar con los años, al igual que el tiempo de exposición a ella. Pero **¿hace bien verla tanto tiempo?** Como prácticamente todo en la vida, abusar del uso de la televisión no es bueno para nuestra salud. Pero mientras algunos de sus efectos son bastante lógicos, otros realmente te dejarán perplejo.

Puede sonar muy extraño pero según la revista [Thorax](#), los expertos de la Universidad de Glasgow vieron que **los pequeños que pasan más de 2 horas frente a la televisión tienen el doble de posibilidad de desarrollar asma** porque no hacen actividad física, después de hacer un seguimiento a 3 mil niños desde su nacimiento hasta que cumplieron 11 años.

También se descubrió que la televisión puede tener como efecto el desarrollo de diabetes tipo 2, según un estudio publicado por el Journal of American Medical Association (JAMA).

Si quieres conocer cuáles son las consecuencias reales que trae este aparato, **la siguiente infografía te revelará detalles muy interesantes que sin duda necesitas conocer**: si eres de aquellos que no tiene problemas en pasar mucho tiempo pegado a los colores brillantes, deberías informarte mejor sobre tu salud.



Medical base

Fuente: Upsocl

Fuente: El Ciudadano