

Carrera contra deforestación

En Bogotá, el próximo 19 de febrero y en Medellín, el 26 de marzo se hará la Carrera Verde.

Adicción y juegos

CUIDE A LOS NIÑOS DE EXCESO

Controlar el tiempo que dedican sus hijos a los videojuegos es una opción.

Redacción
Bogotá

● La diversión de los videojuegos en niños y adolescentes colombianos está subiendo aceleradamente.

Según Newzoo, agencia internacional de inteligencia de mercado de videojuegos y aplicaciones móviles, Colombia ocupa el puesto 37 entre los países que consumen más videojuegos en el mundo, y se calcula que más de 3 millones y medio de personas son usuarios frecuentes de este tipo de consolas.

Sin embargo, un informe de la Universidad de La Sabana advierte que si los videojuegos se consumen sin control, ni supervisión pueden causar obesidad como consecuencia del sedentarismo.

Según la OMS, Colombia ocupa el primer lugar entre los países más sedentarios del mundo. Se calcula que solo el 26% de la población cumple con el mínimo de actividad física, especialmente quienes están entre los 13 y 17 años, lo cual se explica por el alto consumo de videojuegos.

El 51% de los colombianos tiene problemas de sobrepeso y preocupa que el 13,4% de los niños entre



Los padres deben controlar el tiempo de uso de los videojuegos por parte de sus hijos para evitarles problemas posteriores. ARCHIVO

los 13 y 17 años sean obesos, como lo afirma la Encuesta Nacional de Situación Nutricional realizada en 2010.

Por ello, vigile el tiempo que dedican sus hijos a este tipo de entretenimiento. No puede pasar de 60 minutos. Oriéntelos para que no todo sea tecnología y respeten otras actividades como el estudio, la familia, el deporte, los amigos, leer

El apunte

Esté atento a las señales del videoadicto

● Controle el tiempo de juego, más de 2 o 3 horas diarias es adicción; motive otras opciones de entretenimiento; aprenda a identificar cambios bruscos de ánimo o estados elevados de ansiedad; elija el videojuego según la edad del niño; y evite, al máximo,

que la consola se convierta en la niñera electrónica de su hijo.

Tener un bajón en el rendimiento escolar, alteración del sueño, abandonar otras actividades como el deporte y falta de interés en actividades sociales son señales de alerta.

o escuchar música. También puede generar un ambiente en casa que permita actividades de ocio y entretenimiento.

Informes recientes señalan que la edad promedio de un gamer colombiano está entre los 18 y 23 años; la mayoría hombres con el 65%. De ellos, el 58% son consumidores casuales que tienen una consola y juegan para divertirse.



Aquí nos vemos

Hacia la paz

La mayoría de los miembros de las Fare está en las zonas de concentración, paso previo a la entrega de armas que pone punto final a la existencia del grupo como factor de violencia.

En contra de los malos augurios de quienes insisten, pese a toda evidencia, en que el camino de la negociación política es la peor de las alternativas, Gobierno y Fare han logrado lo que parecía imposible.

Falta todavía un camino largo por recorrer para alcanzar la paz en Colombia, pero lo ocurrido hasta ahora es más que esperanzador.

Ayer, además, se dio comienzo a la fase pública del diálogo entre el Gobierno y el Eln en Quito (Ecuador). Como con las Fare, el proceso no se vislumbra fácil ni rápido, pero importa que comenzó en unas circunstancias históricas como no se habían presentado antes.

Pero mientras las guerrillas toman la decisión de abandonar las armas, acabando así con uno de los males que agobia al país, el verdadero cáncer que carcome a nuestra sociedad sigue creciendo y sin ningún tratamiento.

Los contratos para el desarrollo de la infraestructura parecen haberse convertido en la caja menor de políticos corruptos y de empresarios inescrupulosos que dejan sin recursos las arcas del Estado.

Así, las cifras por lo que se dilapidó en Reficar, o con Odebrecht, solo para mencionar los más recientes escándalos, supera con creces lo que los colombianos tendrán que sacar de su bolsillo para pagar los nuevos impuestos.

Lo grave es que nadie habla de recuperar esos recursos. Y mucho menos de castigar a los responsables. Tampoco de salir a la calle y protestar, como en Rumania. Esperemos que, al menos, en elecciones la gente vote por quienes no suenan en ningún escándalo.

@salgadocarlos

Twitter con reglas contra el acoso

LOS ÁNGELES (EFE). Con el fin de hacer de Twitter un lugar más seguro, la red social anunció tres cambios en su funcionamiento referidos a la creación de cuentas abusivas, las "búsquedas seguras" y los mensajes ofensivos o de "baja calidad".



Twitter protege a usuarios.

¡Clik! AFP



Un ingeniero de Oak Labs demuestra el espejo interactivo táctil que puede ser una opción a la hora de comprar ropa, pues con tocarlo se puede solicitar un tamaño o color diferente del ofrecido en el almacén.

Tips para Facebook seguro

BOGOTÁ. En el Día de la Internet Segura, Facebook recordó a sus usuarios que cuentan con herramientas en las secciones Comprobación de Seguridad y Comprobación de Privacidad. También se deben tener precauciones como activar las alertas de inicio de sesión, reforzar la seguridad con llaves físicas, definir una contraseña compleja, crear contactos de confianza y evitar acceder a spam o verificar si la cuenta está creando publicaciones o eventos indeseados.

Nueva técnica para tratar miopías

BOGOTÁ. Una nueva técnica láser que permite tratar miopías y astigmatismos con precisión y seguridad trajo al país el Instituto de Cornea en Bogotá. La técnica trata de manera segura miopías de hasta -10 dioptrías y astigmatismos de hasta -5.0 dioptrías, y en poco tiempo.



Técnica segura y rápida. ARCHIVO