



vct@mercurio.cl X @VCT_ElMercurio @vctelmercurio

SANTIAGO DE CHILE, SABADO 9 DE AGOSTO DE 2025

Inclinar la cabeza para mirar los dispositivos y la exposición constante a la luz azul, entre otros hábitos, afectan la firmeza de la piel y favorecen la aparición de arrugas e hiperpigmentación.

JANINA MARCANO

Puede ser un gesto imperceptible, pero ocurre decenas de veces al día: las personas inclinan el cuello más de cincuenta veces diarias para ver su celular, según un estudio global de Statista.

Ese mismo trabajo, publicado en junio, revela que en promedio se pasan más de veinte horas semanales en el celular, a lo que se suma el uso de computadores.

Así, movimientos que podrían parecer inofensivos, como inclinar la cabeza o fruncir el ceño para enfocar letras pequeñas, pueden cambiar el aspecto del cuello y el rostro.

Arrugas, doble mentón y manchas son signos que se vinculan cada vez más con los hábitos digitales y que la ciencia está estudiando con más atención.

Uno de los conceptos que gana popularidad es el “tech neck” (cuello tecnológico, también llamado “cuello tech”), que engloba el impacto de los dispositivos en esta zona.

Esto se suma a los dolores cervicales y “joroba” que hace tiempo se alertan en relación con la mala postura debido al uso constante de pantallas.

Postura alterada

“La alteración de la postura, la inclinación hacia abajo constante, aumenta la flacidez de la piel del cuello. Aparecen más arrugas horizontales y vamos perdiendo definición mandibular”, dice Cristina Montero, dermatóloga de Red-Salud.

De acuerdo con la especialista, lo último puede ocurrir porque esa postura repetida relaja el tono muscular de la mandíbula.

Marcelo Lefimil, dermatólogo de Clínica Santa María, comenta: “Ciertamente, las líneas de expresión y las arrugas tienen mucho que ver con la postura. De



La posición al ver el celular, con el cuello constantemente inclinado hacia abajo, puede parecer inofensiva, pero esa alteración de la postura favorece la flacidez de la piel y relaja el tono muscular en el cuello y la mandíbula, explican expertos.

hecho, está súper estudiado que el lado (de la cara) hacia el cual dormimos está más arrugado que el otro”.

Lefimil añade: “Por lo tanto, esta inclinación constante de la cabeza, efectivamente puede generar arrugas horizontales en el cuello”.

La Clínica Mayo alerta en su página web sobre cómo el “cuello tech” se está convirtiendo en una realidad cada vez más común. Un fenómeno asociado es que múltiples centros médicos y estéticos alrededor del mundo ahora ofrecen tratamientos para “combatir el impacto del tech neck” en la piel.

Otro de los efectos más comentados en redes sociales es la “papada digital”, es decir, la formación de un doble mentón en relación con agachar la cabeza cons-

tantemente.

Andrés Figueroa, dermatólogo de Clínica U. de los Andes, señala que “la posición constante del cuello hacia abajo sí puede contribuir porque se pierde firmeza en la piel. Los cambios de postura hacen que la piel cuelgue más y se hernie más la grasa que está en la zona de la papada, haciendo que se vea como dos peras en el mentón”.

Según Claudia Moreno, dermatóloga de Clínica Indisa, hay personas que tienen una predisposición estructural a acumular más grasa en esa zona, quienes serían más propensos a desarrollar doble papada debido al constante uso de dispositivos con la cabeza inclinada.

Otro aspecto que acumula cada vez más evidencia es el impacto de la luz azul

que emiten los dispositivos en la aparición de manchas en el rostro. Los entrevistados coinciden en que si bien esta luz no tiene tanta intensidad como la del sol, sí puede contribuir al envejecimiento de la piel y la aparición de manchas con el tiempo, especialmente si se suma a otros factores ambientales, como la radiación solar. “La luz azul puede penetrar capas profundas de la piel, se produce una inflamación y aumenta el estrés oxidativo, y esas dos cosas en conjunto disminuyen el colágeno y empeoran las manchas”, explica Montero.

“De hecho, cada vez es más común que los filtros solares indiquen en sus especificaciones que también funcionan contra la luz azul, una cosa que hace cinco o diez años no indicaban, porque aho-

Manos y dedos

Además de los cambios visibles en cara y cuello, el uso prolongado de dispositivos electrónicos también se ha asociado a otros problemas físicos. Uno de los más conocidos es el síndrome del túnel carpiano, vinculado a movimientos repetitivos al escribir en teclados o pantallas táctiles. Según la Clínica Mayo, este trastorno ocurre cuando el nervio mediano se comprime en la muñeca, generando dolor, adormecimiento y debilidad en la mano. Otro fenómeno en aumento es el llamado “pulgar de WhatsApp”, que se refiere a la inflamación de los tendones por el uso excesivo del pulgar al tipear en el celular. Un estudio publicado en The Journal of Physical Therapy Science encontró que el uso intensivo del smartphone puede alterar la función del pulgar y aumentar el riesgo de tenosinovitis, una inflamación del tejido que recubre los tendones.

ra se sabe que esa luz de los dispositivos es dañina para la piel”, agrega.

En esa línea, una revisión publicada recientemente en el Journal of Cosmetic Dermatology concluyó que la exposición prolongada a luz azul puede acelerar el envejecimiento cutáneo y provocar hiperpigmentación. Por eso, los expertos recomiendan usar protector solar incluso para trabajar frente al computador.

Por otro lado, forzar la vista al mirar el celular para enfocar textos pequeños puede llevar a fruncir repetidamente el entrecejo. Según Moreno, este gesto constante favorece la aparición de las llamadas “líneas de enojo”, arrugas verticales que se marcan en la frente.

Frente a estos potenciales efectos, ¿se puede hacer algo para prevenir? Para Figueroa, “hay que tratar de corregir la postura al usar el celular. Ojalá colocarlo frente a la cara, más que doblar el cuello”.

“También hay que acostumbrarse a hidratar y cuidar más el cuello, incluyendo la fotoprotección”, agrega el dermatólogo en relación con la aparición de arrugas.

Montero puntualiza: “La tecnología llegó para quedarse, tenemos que tener buenas rutinas de cuidado de la piel como medida preventiva, evitar el exceso de pantalla y buscar constantemente la ergonomía para tener la cabeza y el cuello en una postura más adecuada”.