



“Joroba millennial”: El efecto del uso de pantallas en la postura y la salud física

El uso prolongado de teléfonos móviles, tablets y computadores está provocando un aumento sostenido de alteraciones posturales en la población, fenómeno conocido popularmente como “joroba millennial”. Esta denominación describe el incremento de la curvatura cifótica en la región cervicotorácica, asociada principalmente a posturas mantenidas durante el uso de dispositivos electrónicos.

Así lo explica Hernán de la Barra, kinesiólogo y académico de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Andrés Bello, quien señala que, aunque el término alude a la generación millennial, actualmente la condición afecta a personas de todas las edades. “La tecnología se ha integrado completamente a la vida diaria, promoviendo largos periodos en posición sedente, menor actividad física y la adopción de posturas inadecuadas que se sostienen en el tiempo”, explica de la Barra.

Desde una perspectiva biomecánica, el académico detalla que esta alteración se manifiesta como una hipercifosis dorsal alta, acompañada de una rectificación de la

columna cervical y un desplazamiento anterior de la cabeza, conocido como forward head posture. “Esto ocurre principalmente por la flexión mantenida de la columna al utilizar dispositivos que suelen ubicarse a la altura del pecho o más abajo”, precisa.

De la Barra advierte que “a largo plazo, esta postura puede generar consecuencias mecánicas progresivas, favoreciendo una deformidad funcional que compromete tanto la columna vertebral como la cintura escapular, con una evidente anteposición de los hombros. Entre las manifestaciones más frecuentes se encuentran la tensión muscular cervical y escapular, el dolor en cuello, zona dorsal y hombros, molestias costales y fatiga postural”.

ENCASO DE CONDICIONES PREVIAS

En el caso de personas con condiciones previas la situación puede ser un poco más compleja, por ejemplo, en adolescentes y jóvenes con escoliosis preexistente, el cuadro puede complejizarse. “Al combinarse deformidades en distintos planos, tanto sagital, por la hiper cifosis, como coronal por la escoliosis. Además, la rigidez costal asociada puede

limitar la expansión torácica, afectar el patrón respiratorio, favoreciendo una respiración más bucal que nasal, y disminuir la movilidad del diafragma”, explica De la Barra.

El académico también agrega que, en etapas más avanzadas, especialmente en la adultez, pueden aparecer acúñamientos vertebrales, cambios degenerativos discales y compensaciones en regiones adyacentes de la columna, como la cervical o lumbar, lo que amplifica el impacto funcional y el dolor.

ALERTAS DE POSIBLE JOROBA

Respecto a las señales de alerta, el kinesiólogo indica que el problema suele ser evidente en la inspección clínica, observándose un aumento de la cifosis dorsal alta, la cabeza adelantada y los hombros protruidos.

“Para evaluar la severidad estructural, se recomienda una radiografía lateral de la columna cervicotorácica o torácica completa, midiendo el ángulo de Cobb. Valores entre 20 y 40 grados se consideran normales, mientras que mediciones iguales o superiores a 45 grados pueden indicar hiper cifosis

dorsal y justificar una evaluación más exhaustiva”, señala.

Rehabilitación

En cuanto al abordaje de la condición, de la Barra explica que la intervención se centra en recuperar la extensión de la columna torácica y en el reentrenamiento postural. “Entre las principales recomendaciones son necesarios ejercicios de retracción escapular en planos horizontales y diagonales, ejercicios correctivos en cuatro apoyos para promover la extensión torácica, trabajo activo de extensión cervical y flexibilización de la musculatura acortada, como pectorales, rotadores internos del hombro, trapecio superior y elevador de la escápula. A ello se suma el trabajo de respiración abdominal y expansión torácica”, explica.

Es necesario enfatizar que la educación postural es el componente más relevante. “Promover el uso de dispositivos a una altura visual adecuada y generar conciencia sobre los hábitos posturales cotidianos es clave para evitar la perpetuación de este problema y prevenir sus consecuencias a largo plazo”, concluye.