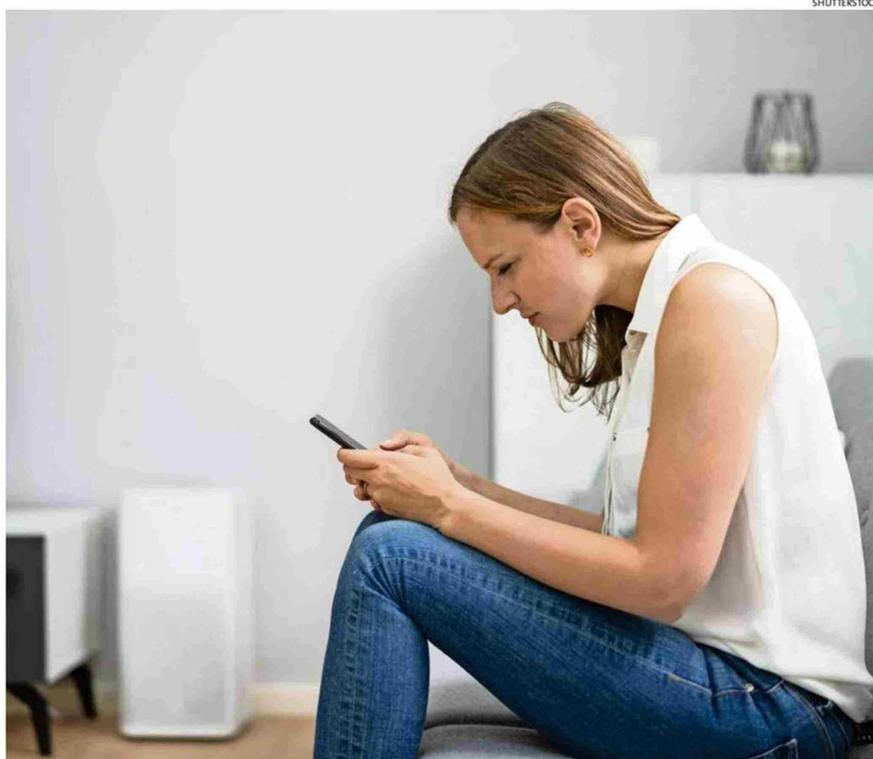


El aumento en el uso de dispositivos electrónicos tiene entre sus efectos una consecuencia en la salud. Se trata de una patología caracterizada por dolencias en articulaciones. Especialistas entregan sus recomendaciones para evitarla.

Ignacio Silva

[TENDENCIAS]

Cuello de texteo: las dificultades del uso de dispositivos electrónicos



LA INCLINACIÓN DE LA CABEZA AL MIRAR EL TELÉFONO PUEDE TERMINAR SIENDO MUCHO MÁS DAÑINA DE LO QUE SE PENSABA.

En 2008 el mercado de los teléfonos celulares era muy distinto al de hoy. Por ese entonces, los modelos más populares eran de marcas como BlackBerry, mientras que el iPhone acababa de ser presentado en su primera versión y revolucionaba todo.

Pero pese a las distancias, ya en ese año Dean L. Fishman, un quiropráctico estadounidense, acuñó un término para referirse a los malestares asociados al uso constante de este tipo de dispositivos.

Se trata del cuello de texteo (*text neck*), una patología entre cuyos principales síntomas se encuentran dolor, molestia, adormecimiento de la zona, que se puede irradiar a la cabeza como cervicecefaleas, dolor de la espalda alta y en ocasiones, dolor de hombro o incluso hasta los brazos.

“Esta patología se produce porque muchas personas van con el cuello flexionado para usar sus dispositivos móviles lo que genera dolor y puede desencadenar que los discos de la columna cervical se aplasten más rápidamente”, explica Carlos Sajama, neurocirujano de Clínica Las Condes.

El especialista explica que, según los grados de angulación se va sumando peso al cuello. Así, solamente con 5 grados aumenta el peso de 15 a 20 kilogramos, e incluso

pueden llegar a ser 30 los kilogramos adicionales por el simple hecho de estar con la curvatura hacia adelante.

“La cabeza del adulto pesa 5 kilos aproximadamente, pero a medida que te angulas le pones peso extra al cuello. Si la inclinación es de 60 grados se está sumando desde 27 kilos al cuello, y por ende, a la columna”, detalla el especialista.

NORMALIZADO

El cuello de texteo ha tomado más relevancia en el último tiempo con el aumento en el uso de dispositivos

digitales como smartphones, notebooks y tablets a raíz de la pandemia. De hecho, se afirma que hoy en día el tiempo invertido en redes sociales en Chile es de 3 horas y 28 minutos al día.

“Lo interesante de esto es que las personas no siempre lo asocian al uso excesivo de celulares, tablets o computadores; ya que su uso está en extremo normalizado. Más aún post pandemia en donde vemos que incluso niños y niñas cada vez se exponen a menor edad al uso excesivo de estos dispositivos”, apunta Felipe Morales,

académico de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Diego Portales (UDP).

Según el especialista, entre los principales riesgos de la patología está la posibilidad de que se traduzca en “la presencia de dolor persistente en la columna cervical y dolor de cabeza continuo y recurrente. Además como se sobrecarga la columna cervical, se pueden producir discopatías degenerativas e incluso hernias de núcleo pulposo, las que se pueden asociar a dolor de tipo neural hacia los brazos”.

Morales además comenta que una de las ma-

neras más efectivas para identificar la presencia de cuello de texteo tiene que ver, precisamente, con observar la postura.

“Una de las principales características es la postura de cabeza adelantada o anteposición de cuello. Además se presenta dolor, sensación de tensión y rigidez en la base del cráneo, cuello y hombros; lo que puede estar asociado a una mayor presencia de cefaleas”, advierte, y comenta que ante la presencia de estas características la recomendación es acudir a un traumatólogo especialista en columna.



Se pueden producir discopatías degenerativas e incluso hernias de núcleo pulposo”.

Felipe Morales, académico kinesiología UDP

-¿Qué se puede hacer al comenzar a identificar estos síntomas?

-Felipe Morales: se pueden realizar algunos ejercicios de movilidad y flexibilidad de la columna cervical, para así disminuir la sobrecarga presente en esta región corporal.

-¿Y cómo prevenir esta dolencia?

-Carlos Sajama: lo primero es tomar descansos regulares y alterar las posiciones al escribir en los dispositivos. También se recomienda revisar el teléfono manteniendo la columna en posición neutral y evitar en lo posible pasar horas encorvados. Esto no solo al utilizar teléfonos, sino también al trabajar. Lo otro es limitar el uso de dispositivos móviles, o bien, realizar pausas activas para mejorar la postura. Es importante que la población completa realice actividad física sin impacto, que primero idealmente se muevan, que caminen. Y luego que realicen actividad sin impacto como la natación, pilates, yoga, ya que mientras se mueva la persona, el grupo muscular va a estar activándose y va a proteger la columna. 🧘