

## ¿Qué es el síndrome de "cuello de texto" y cómo se relaciona con el uso prolongado del celular?

También conocido como text neck, se produce por la postura forzada que se adopta al utilizar teléfonos, tablets y computadores durante varias horas al día.

La tecnología nos permite trabajar, estudiar y mantenernos conectados, pero su uso excesivo también está generando consecuencias en nuestra salud física. En los últimos años, especialistas han detectado un aumento en las afecciones musculoesqueléticas, especialmente en la zona cervical, producto de la postura forzada que se adopta al utilizar teléfonos, tablets y computadores por muchas horas consecutivas.

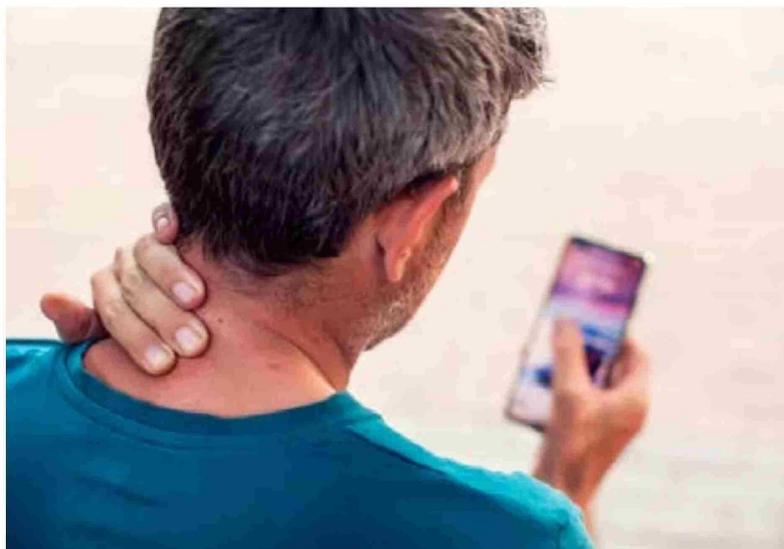
En este contexto ha surgido el síndrome de "cuello de texto" o text neck, una condición que se produce por el uso prolongado de estos dispositivos durante más de 3 o 4 horas al día, lo que puede generar sobrecarga y molestias en esta zona.

El académico de la Escuela de Kinesiología de la Uni-

versidad de Talca, Ignacio Orozco, explicó que este síndrome se caracteriza por la aparición de dolor en la zona cervical. "Ese dolor va permaneciendo en el tiempo y, a la larga, cuando los jóvenes de ahora tengan 40 años veremos un aumento en las alteraciones posturales, como la protracción (postura adelantada) de cabeza y cuello".

El kinesiólogo advirtió que estos síntomas podrían aparecer antes, ya que muchos comienzan a utilizar estos dispositivos desde temprana edad. Sin embargo, se puede prevenir disminuyendo el tiempo de uso de las pantallas.

"La tecnología vino para quedarse y no se va a ir. Lo que indica la evidencia está asociado a los tiempos de uso prolongado de dispositivos que no debiesen su-



perar los 40 minutos continuos", recomendó.

Orozco añadió que hay estudios que indican que el peso del teléfono también es un factor importante. "Algunas revisiones seña-

lan que un peso inferior a los 170 gramos del teléfono podría reducir la aparición de estos signos y síntomas", recalcó.

En este escenario, el especialista aconseja reali-

zar pausas activas, ya que ayudan a liberar tensión muscular y a prevenir las molestias que causan estas posiciones forzadas durante largos periodos de tiempo.