

Dolor cervical: el costo físico del uso de pantallas

El uso prolongado de dispositivos digitales se ha vuelto cada vez más frecuente en la vida diaria, y con ello también ha aumentado de forma sostenida el dolor de cuello. Esta molestia afecta tanto a trabajadores como a estudiantes, quienes pasan largas horas frente a estos aparatos. tener la cabeza inclinada hacia adelante por periodos prolongados aumenta la sobrecarga de la columna cervical, generando un incremento de la tensión muscular, rigidez y dolor. A esto se suma el sedentarismo y la falta de pausas durante la jornada ya sea laboral, académica o personal.

El problema principal es la postura. Man-

to que estos hábitos tienen en la salud. Sin embargo, pequeñas acciones pueden marcar una gran diferencia. Por ejemplo, ajustar la altura de la pantalla, mantener una postura adecuada, realizar pausas activas cada cierto tiempo y fortalecer la musculatura del cuello y espalda.

En general no somos conscientes del impac-

to que estos hábitos tienen en la salud. Sin embargo, pequeñas acciones pueden marcar una gran diferencia. Por ejemplo, ajustar la altura de la pantalla, mantener una postura adecuada, realizar pausas activas cada cierto tiempo y fortalecer la musculatura del cuello y espalda. un rol clave, no solo en el tratamiento del dolor, sino también en la prevención. Promover una relación más saludable con la tecnología es primordial para evitar que estas molestias se transformen en problemas crónicos y mejorar así la calidad de vida.



Samuel Gutiérrez
Director Carrera de Kinesiología
Universidad de Las Américas,
Sede Concepción