
El costo físico de las 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.

El problema principal es la postura. Mantener 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.

En general no somos conscientes del impacto 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.

La kinesiología cumple un rol clave no sólo en el tratamiento del dolor, sino también en la prevención. Promover una relación más saludable con la tecnología es primordial para evitar estas molestias.

*Samuel Gutiérrez, Universidad
de Las Américas*
