

Uso de dispositivos móviles provoca padecimientos



La Habana, 12 de dic (RHC). En el año 2000, una quinta parte de quienes empleaban tecnología por largos periodos padecían cervicalgia (dolor en cuello) por vicios de postura; para 2015 la cifra aumentó a más del doble: 42 %.

Jhovanni Belmont Sánchez, de la Facultad de Medicina (FM) de la UNAM, considera que esa situación ocurre porque al iniciar el siglo la gente tenía computadoras de escritorio, mientras que hoy los dispositivos más populares son las tabletas, laptops y celulares, que obligan a adoptar posiciones poco naturales y dañinas.

Ejemplo de ello es el peso de la cabeza, que normalmente es de cuatro a cinco kilogramos, pero con la inclinación a la que obligan los dispositivos, de hasta 30 o 45 grados, su peso relativo llega a los 18 kilos, con los consecuentes problemas de cuello, dijo.

"Antes se culpaba al tiempo de uso, aunque de 2011 a la fecha se ha generado una gran cantidad de estudios que apuntan que, más que las horas frente a una pantalla, lo que realmente lesiona es cómo lo hacemos", añadió el médico adscrito al Departamento de Rehabilitación del Hospital Infantil de México Federico Gómez.

Podemos pasar una jornada laboral entera frente a la computadora, con repercusiones mínimas si nos sentamos y tecleamos adecuadamente, pero hacerlo durante dos horas al día de forma incorrecta, se puede convertir en un problema de salud.

Para evitarlo, se deben tomar medidas preventivas: colocar la parte superior del monitor a la altura de los ojos, disponer el teclado de manera que los codos formen un ángulo 90 grados al escribir y adquirir una silla giratoria con descansabrazos, reposapiés y respaldo hasta el cuello, a fin de tener la columna vertebral recta.

No obstante, apuntó Belmont Sánchez, estas recomendaciones son imposibles de seguir con los nuevos dispositivos; el problema es que en aras de la portabilidad, los diseñadores han sacrificado la ergonomía y ello se ve en el alza de padecimientos musculoesqueléticos.

Las nuevas tecnologías han hecho que padecimientos que tradicionalmente atacaban a ciertas comunidades se desplacen a otros sectores. Ahora los jóvenes presentan lesiones en las manos parecidas a las de los músicos; otros comienzan a referir molestias en la cerviz similares a las descritas por los eruditos que pasaban todo el día en la biblioteca, malestar conocido como cuello de texto.

"El uso de tabletas y celulares nos obliga a bajar la mirada como si estuviéramos ante un libro. El problema es que normalmente —si mantenemos la columna recta— la cabeza pesa de cuatro a cinco kilogramos, si la inclinamos en un ángulo de 15 grados, la cervical la percibe como si soportara 12 kilos, pero estos dispositivos obligan a una inclinación de 30 o 45 grados, lo que hace que el peso relativo de la testa llegue a los 18 kilos", detalló.

Algunos estudios señalan que quien usa una computadora de escritorio con mala postura tarda un lustro en desarrollar el cuello de texto, mientras que quien utiliza una tableta o celular puede registrar manifestaciones clínicas desde el primer año de uso; así de notorias son las diferencias entre un dispositivo y otro, remarcó el experto.

PROBLEMAS QUE SE AGRAVAN

Los malestares en el cuello con frecuencia son intensos y para no agudizarlos quienes los experimentan suelen usar la parte más baja de la columna e inclinarse para no flexionar la parte dolorida, lo que forma una curvatura en la espalda que a la larga sólo agrava los problemas físicos.

"Todo es un poco absurdo, porque lo que el paciente hacía a nivel cervical ahora lo replica, pero a nivel lumbar e incluso dorsal, pues otra estrategia para contrarrestar lo que ya no puede hacer con la cerviz es encorvarse y formar una giba o joroba". Ambas conductas repercuten en alteraciones que —como pasa con el cuello de texto— dan pie a contracturas y espasmos musculares.

En México, si bien una cervicalgia no califica como causa para faltar al trabajo, una lumbalgia sí, al grado de representar entre la tercera y quinta causa de incapacidad, según datos del IMSS y el ISSSTE.

"Ante este escenario es necesario observar los puntos mencionados y prevenir en la medida de lo posible, pues lo peor que podemos hacer es adaptar nuestra postura a la tecnología, cuando la razón indica que esto debería ser al revés", concluyó.

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/115260-uso-de-dispositivos-moviles-provoca-padecimientos>



Radio Habana Cuba