

Síndrome del cuello roto, el dolor de los adictos a las pantallas

Se refiere al dolor cervical provocado por adoptar una mala postura al utilizar móviles, tabletas y pequeños portátiles o usarlas en exceso



Las nuevas tecnologías proporcionan tantas comodidades y facilidades que muchos no conciben su día a día sin su teléfono móvil, tableta u ordenador. Pero, como en todo, los excesos son contraproducentes.

Un uso inadecuado y excesivo de los dispositivos móviles puede conllevar riesgos para la salud física. Uno de ellos es el denominado en algunos foros de Internet como "síndrome de cuello roto". Se refiere al dolor cervical provocado por adoptar una mala postura cuando se utilizan tabletas, portátiles pequeños y teléfonos móviles o por su empleo excesivo. Esta molestia puede llegar a ser muy aguda y extenderse a otras zonas colindantes, como la cabeza, los hombros y la espalda.

Malas posturas

El problema surge cuando los afectados inclinan la cabeza hacia abajo para consultar el móvil o usar la tableta. Este pequeño gesto hace que los músculos posteriores del cuello trabajen mucho más al tener que soportar más peso: se calcula que una inclinación de 60 grados puede significar para la espalda el esfuerzo equivalente a cargar sobre los hombros 27 kilos, tal como indica un estudio publicado en la revista *Surgical Technology International*.

Según esta investigación, solo el gesto de sacar el móvil del bolsillo e incli-

nar la cabeza hacia abajo supone tal esfuerzo a la columna vertebral que, a la larga, puede producir dolores y problemas musculares en la espalda. La solución, tal y como indica este trabajo científico, pasa por levantar los brazos a la altura de la cara y mirar el aparato con la cabeza erguida.

En la mayoría de los casos, esta dolencia -que no enfermedad- la sufren más los jóvenes, pues son los que más tiempo pasan frente a estas pantallas.

Evitar el dolor de cervicales

Para evitar este síndrome, la primera recomendación es cambiar los hábitos posturales. En muchos casos no es una tarea fácil porque se adoptan posiciones forzadas de forma inconsciente. Ser consciente del problema e intentar variar de postura es el primer paso para conseguir sentarse del modo correcto y reducir tensiones. Además, deben tenerse en cuenta otras recomendaciones ergonómicas frente a una pantalla:

- └ Mantener una distancia de entre 25 y 30 centímetros entre la pantalla y los ojos.
- └ La espalda debe estar recta y, si es necesario, se levantará el dispositivo a una altura que permita tener la cabeza recta o ligeramente inclinada hacia abajo.

- └ El teclado debe estar bajo, a una altura que deje poner los brazos alineados con el tronco y los antebrazos a 90° de estos con las muñecas en posición neutra.

- └ Sentarse lo más atrás posible de la silla, con el respaldo recto y la espalda erguida. Es importante cambiar de posición cada cierto tiempo y levantarse cada 45 o 60 minutos.

- └ Las rodillas deben estar en un ángulo de 90°.

- └ Los pies tienen que quedar paralelos y con toda la planta en el suelo.

- └ Es preferible que la luz sea natural y evitar reflejos en la pantalla.

- └ Con un uso prolongado del ratón es recomendable alternar de mano cada cierto tiempo.

En cuanto al uso de móviles, las premisas para evitar problemas cervicales son las mismas, pero la más importante es que la pantalla debe quedar a la altura de los ojos para impedir inclinar la cabeza hacia abajo.

Si, pese a todo, aparece dolor o hay molestias, lo más recomendable es consultar al médico, que es quien decidirá cuáles son las medidas más adecuadas que deben aplicarse.

+ www.consumer.es



10 CONSEJOS PARA CREAR UN ESPACIO LABORAL SALUDABLE

1. Trabajar en un lugar fijo, como un escritorio o una mesa, aumenta la disposición a adoptar una postura correcta.
2. Concienciarse de la posición adecuada en el trabajo y saber cuáles son las principales zonas de peligro: la tensión en la espalda, el cuello y las muñecas.
3. Descansar cada cierto tiempo para evitar la fatiga.
4. Utilizar ayudas ergonómicas.
5. Usar soportes de monitores y portátiles diseñados para tal fin.
6. No colocar los pies sobre una caja cualquiera, sino sobre un reposapiés para descansar las piernas.
7. Para preservar la salud visual, cuando no se disponga de una pantalla de TFT, utilizar un filtro de pantalla. En los monitores de última generación no es tan necesario.
8. Poner el monitor a la altura de los ojos, pero ligeramente hacia abajo respecto a este.
9. Sentarse recto, apoyándose en el respaldo de la silla y a una distancia de 55-60 centímetros frente a la pantalla, ya que situarse muy cerca puede irritar los ojos o producir cansancio visual.
10. Al escribir, emplear atriles para colocar los documentos de consulta, a fin de no realizar movimientos repetitivos todo el tiempo para acceder a la información.