

Uso saludable de la tecnología

SORDERA, TENDINITIS, BURSITIS, DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO SON ALGUNAS DE LAS PATOLOGÍAS OCASIONADAS POR UN USO INDEBIDO DE LOS APARATOS TECNOLÓGICOS





Dolor en muñecas y codos, fatiga visual, deficiencias auditivas... El uso de las nuevas tecnologías facilita la vida diaria, pero también puede perjudicar la salud del usuario si no sigue unas pautas marcadas por el sentido común y la ergonomía. La fórmula para disfrutar de una manera saludable de las bondades que ofrecen los más sofisticados artilugios pasa por un uso racional y apropiado.

Decibelios a raya

- Los actuales reproductores de música MP3 están diseñados para alcanzar hasta 130 decibelios, un umbral elevado y antifisiológico, a juicio de médicos y organizaciones sanitarias.
- Si usa su reproductor MP3 a diario a más de 89 decibelios tiene muchas posibilidades de engrosar la lista de diez millones de europeos que pueden llegar a padecer sordera causada por esta costumbre.
- Según un estudio del Comité Científico de Riesgos Sanitarios Nuevos y Emergentes de la Comisión Europea, entre el 5 y el 10% de los usuarios de este tipo de dispositivos corren el riesgo de perder la capacidad auditiva por su uso indebido.
- Si se encuentra entre las personas que no conciben oír música a menos de 90 decibelios, procure no permanecer más de una hora soportando dicho volumen, y descanse 30 minutos entre conexiones.
- No se confíe, la pérdida de audición puede pasar inadvertida y llegar a manifestar-

se diez años después. El problema es que durante este tiempo el ruido al que se han sometido sus oídos le puede haber causado desde pequeñas lesiones del nervio auditivo hasta presbiacusia (pérdida de la sensibilidad auditiva debida a los efectos de la edad) prematura, envejecimiento del nervio auditivo (oído cansado) o la muerte de las células ciliadas del oído interno.

- Para comprobar si escucha música a un volumen excesivo quítese los auriculares de su reproductor y colóquelos a unos 30 centímetros de distancia. Si oye la música, el volumen está por encima de lo aconsejable.

Mensajes saludables

- El uso continuado del teléfono móvil puede causar síndrome del túnel carpiano (dolor que abarca desde el antebrazo hasta la mano), bursitis en la muñeca, el antebrazo, el codo o el hombro y/o tendinitis (inflamación de un tendón).
- Si padece un persistente dolor en la nuca o en el dedo pulgar es posible que pase demasiadas horas escribiendo mensajes en su móvil o pendiente de la pantalla.
- Sostener el teléfono móvil demasiado bajo puede generar sobrecargas musculares en el brazo y en el cuello, y si habla durante un largo tiempo en la misma postura el dolor se extenderá al codo.
- Con el fin de prevenir dolores musculares o posibles lesiones, siempre que utilice un teléfono móvil u otro dispositivo similar

con pantalla, sosténgalo a la altura de los ojos y evite inclinar la cabeza hacia abajo más de diez minutos seguidos.

- Para evitar el dolor que puede generar la escritura continuada de SMS, evite permanecer en la misma posición durante largos periodos, y mantenga los brazos con una inclinación de 90 grados.
- No ejerza presión adicional sobre el cuello y la parte superior de la espalda, para ello apoye el móvil sobre una mesa y descanse la espalda sobre el respaldo de una silla.
- Cuando escriba SMS o correos electrónicos use los dos dedos pulgares, y si el mensaje es largo haga una pausa para no sobrecargar el mismo dedo ni el resto de la extremidad superior.

Para la Wii, estiramientos

- Codo de tenista, lumbalgias, tendinitis o molestias en las muñecas son algunas de las lesiones que puede ocasionar jugar con la Wii o con consolas de similares características.
- Las lesiones causadas por la Wii son las mismas que se producirían si se realizara la actividad física real, por lo que hay que calentar y estirar antes y después del juego/ejercicio.
- Cuando juegue procure llevar ropa cómoda y descansar diez minutos cada hora de juego.
- No se confíe, y aunque el movimiento no le cansa mucho, sepa que puede estar

forzando los músculos sin ser consciente de ello.

- El tratamiento y la recuperación de las lesiones causadas por este tipo de juegos depende de su gravedad; desde reposo a rehabilitación, pasando por medicación con antiinflamatorios o analgésicos.

Portabilidad sin riesgos

- Si pasa su jornada laboral frente a un portátil, tiene mayor riesgo de sufrir lesiones que si usara uno de sobremesa.
- Aunque no sea del todo consciente, las dimensiones del portátil, el tamaño de las teclas y el peso del equipo le obligan a adoptar posiciones y pesos no naturales para el cuerpo si lo usa frecuentemente en movilidad.
- Con los equipos de sobremesa, para mantener la espalda recta y no incurrir en ninguna mala postura, la parte superior del monitor debe estar a la altura de los ojos. Como en el caso de los portátiles es imposible separar la pantalla del teclado, una opción es elevar el ordenador y conectar un teclado a una entrada USB. Otra solución "casera" consiste en recurrir a un monitor extra y a otro teclado. No obstante, la opción más segura y cómoda es utilizar un soporte específico para portátiles; un periférico ideado para este cometido y que no tapona las salidas de ventilación de la máquina.
- Si no dispone de un soporte puede recurrir a otras herramientas que ayudan contra

SI SE COLOCAN LOS AURICULARES A 30 CENTÍMETROS DE DISTANCIA Y SE OYE LA MÚSICA, EL VOLUMEN ESTÁ POR ENCIMA DE LO CONVENIENTE

los vicios posturales que se adoptan cuando se trabaja durante horas con portátiles y contribuyen a paliar los dolores y evitar lesiones. No dude en recurrir a aplicaciones como Workrave (<http://www.workrave.org/welcome/>), que se programan para recordar y casi exigir al usuario que realice descansos tras unos lapsos determinados de tiempo. Si el usuario no descansa, llegan a bloquear el PC para obligarle a detenerse. Recuerdan la necesidad de levantarse cada cierto tiempo durante unos minutos, andar y cambiar de postura al regresar a la silla.

Salud ocular a prueba de tecnología

- Si invierte mucho tiempo delante de un ordenador y padece de hipersensibilidad a la luz, picores, irritación, mareos constantes, lagrimeo y/o enrojecimiento de los párpados y córnea, sufre una patología conocida como "síndrome visual informático". Las causas de este problema son una deficiente iluminación de la zona de trabajo.
- Si, tras pasar varias horas frente al ordenador, nota la vista cansada o se frota de manera continuada los ojos, mientras que cuando no lo está no padece ninguna molestia, sufre fatiga visual.
- Si se dispone a trabajar varias horas seguidas, la pantalla debe estar delante, inclinada hacia atrás cinco o diez grados respecto a la vertical, porque la tendencia es trabajar con la cabeza un poco más

baja de lo habitual y ver la imagen más centrada.

- La pantalla debe tener un fondo blanco mientras que el texto debe ser negro para crear un contraste y no forzar la vista.
- Mantenga los ojos húmedos favoreciendo la secreción lacrimal con un ambiente con cierto grado de humedad, entre un 40% y 65%.
- Realice pausas cada cuarenta minutos y descanse la vista cinco minutos. Para ello, es útil mirar a un punto lo más distante posible. //

