

Los smartphones pueden provocar problemas en el pulgar y dolores cervicales

EFE / SANTA CRUZ DE TENERIFE
Día 22/11/2013 - 02.33h

Cuando estas lesiones se hacen crónicas pueden derivar en problemas degenerativos en los pulgares y también en las muñecas



ABC

Una excesiva utilización del smartphone puede derivar en lesiones en el pulgar

Los smartphones facilitan la vida al permitir responder correos electrónicos y mensajes de manera instantánea pero también pueden provocar nuevas patologías como **problemas en el pulgar y dolores cervicales**.

El traumatólogo Antonio Galván, de los hospitales Quirón de Tenerife, explica en una entrevista que la utilización de los teléfonos móviles para mantener conversaciones prolongadas causa **lesiones en la mano**, especialmente en el primer dedo, al ser el que más se utiliza en estos aparatos. También origina problemas en la espalda, sobre todo en la región cervical, por la posición que se adopta al utilizar el teléfono móvil, detalla el especialista en microcirugía de la mano.

El médico explica que las lesiones en los tendones, especialmente en los extensores del pulgar, producen dolor en este dedo con irradiación hacia la muñeca. «En el comienzo son ocasionales y coinciden con la utilización del teléfono, pero posteriormente se pueden hacer crónicos y causar dolor en momentos en los que no los estamos utilizando», señala Galván.

Síndrome del «túnel carpiano»

Los dolores articulares que también se pueden producir corresponden sobre todo a la base del pulgar, que se inflama ya que la posición que adopta el pulgar al escribir en los smartphones, llamada «pinza lateral», es la más dañina.

Otra patología muy frecuente y relacionada con las anteriores es la compresión del nervio mediano en la muñeca, el **síndrome «del túnel carpiano»**, una lesión cuya incidencia ha aumentado en personas jóvenes debido a la sobreutilización de la mano en la vida laboral por el uso del ratón de los ordenadores y en los momentos de ocio, por la utilización de los móviles.

A su consulta acuden con alguna de estas patologías mujeres jóvenes de entre 16 y 30 años con mucha elasticidad en las articulaciones de las manos, lo que las predispone a tener problemas relacionados con el uso constante del teléfono móvil. Por el momento, en su mayoría se trata de lesiones que mejoran disminuyendo la actividad, con férulas protectoras, antiinflamatorios y fisioterapia. No obstante, el traumatólogo advierte de que cuando estas lesiones se hagan crónicas podrán derivar en **problemas degenerativos** en los pulgares y también en las muñecas.

Según el especialista, los smartphones, al disponer de un teclado de pequeñas dimensiones, no están preparados para enviar mensajes largos y de forma constante, pues este uso prolongado lesiona sobre todo el pulgar de forma frecuente.

Para trabajar, mejor la tableta

Hay quien se lesiona con utilizar el móvil media hora al día y hay quien lo usa más tiempo y no le pasa nada, asegura el médico, quien precisa que la elasticidad en las articulaciones es el condicionante principal para llegar a padecer alguna enfermedad.

El mal uso del móvil genera primero procesos inflamatorios que pueden llegar a ser degenerativos en la mano y también deriva en problemas cervicales, pues una mala posición de la columna produce contracturas musculares. Ante todo esto el consejo del especialista es claro: **utilizar el móvil sólo para mandar mensajes de forma escueta** y no para trabajar con ellos como si se tratase de un ordenador.

En caso de que las circunstancias laborales requieran la utilización de dispositivos móviles de forma constante, el especialista sugiere que se use una tableta, ya que con ella se puede trabajar con todos los dedos de la mano, por lo que se hace diez veces menos esfuerzo que si se utilizara un smartphone.
