

# Los riesgos del 2.0 y de la telefonía 4G

Especialistas gallegos alertan de que el abuso del móvil durante horas puede llegar a provocar dolores cervicales y de cabeza, pequeña 'chepa', tendinitis o artrosis en el pulgar

Mar Mato  
A CORUÑA

La necesidad imperiosa de estar pendiente del móvil prácticamente a cada hora para navegar en internet y el pasar varias horas al día tecleando y leyendo los vetustos SMS, *whatsapps* u otro tipo de mensajes puede provocar a la larga lesiones musculares graves que abarcan desde la curvatura cervical rectificada, dolores de cabeza o cervicales, vértigos, una postura *enchepada*, tendinitis en el pulgar o una futura artrosis prematura de este dedo. Lo advierten diversos especialistas en fisioterapia basándose en la experiencia y observación así como en estudios preliminares de las universidades de Gotemburgo en Suecia y Temple en Estados Unidos.

Se calcula —según el informe La sociedad de la información en España de la Fundación Telefónica— que el 63% de los usuarios de telefonía avanzada consultan 150 veces al día su *smartphone*. Esto se traduce en horas y horas de uso, mejor dicho, de abuso.

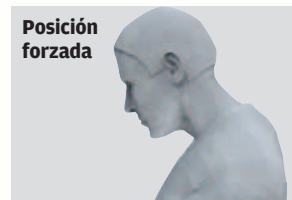
“Al pasarse mucho tiempo mirando hacia abajo, se genera mucha tensión en la musculatura posterior cervical, principalmente los trapecios. En el angular de la escápula, estos se tensan y se insertan en la base del occipital, es decir, en la base del cráneo. Eso genera una comprensión muy fuerte que puede producir dolores de cabeza, cefaleas, vértigos, dolor propio cervical y una rectificación en la curvatura cervical”, es decir, del cuello, tal y como expli-

## Los riesgos de las malas posturas con el móvil

El abuso durante muchas horas diarias del teléfono móvil para enviar mensajes, escribir *whatsapps* o jugar puede desencadenar lesiones en la musculatura y huesos.



Posición normal



Posición forzada

### Curvatura cervical rectificada

- Al mirar mucho tiempo hacia abajo, se genera una tensión elevada en la musculatura posterior cervical, especialmente en los trapecios

### Postura asténica

- Mirar largo tiempo hacia abajo acorta la musculatura anterior del cuello: escalenos y esternocleidomastoideo.
- Los hombros se enrollan hacia adelante y suben
- La persona anda *enchepada*, con hombros encogidos y cabeza hacia adelante
- Se desequilibra el centro de gravedad, da dolores

### Fatiga de la musculatura del pulgar

- Tendinitis de Quervain
- La tensión a largo plazo del pulgar puede producir una pequeña artrosis



- Comprensión muy fuerte en la base del cráneo, occipital, que puede producir dolores de cabeza, vértigos y dolores cervicales

HUGO BARREIRO

ca el fisioterapeuta gallego Jonatan Martínez.

### Postura asténica

No son los únicos males. El forzar al cuello a mirar continuamente hacia abajo hacia la pantalla del móvil durante horas y horas, día tras día, puede desencadenar en la llamada postura asténica, “es cuando una persona anda *enchepada*, con los hombros encogidos y con la cabeza hacia adelante. Como consecuencia, se desequilibra el centro de gravedad y condiciona tu postura erguida. Te da dolores. Eso se puede cronificar y para corregirlo después hay que tonificar la musculatura posterior y estirar la musculatura anterior y posterior del cuello”, apunta Martínez. Este añade que se puede co-

regir con ejercicios de recuperación funcional “para conseguir una reeducación postural”.

El mismo, no obstante, alerta de otros problemas más complicados de solventar y que aparecerán en el cuerpo al cabo de los años, como consecuencia de los esfuerzos posturales que reclaman los móviles de tercera (3G) y cuarta generación (4G). Al escribir a dos ma-

nos en ellos durante mucho tiempo, el pulgar puede acabar por sentirse, sintiendo dificultad para volver a una posición recta. “Se debe a la fatiga de la musculatura del pulgar. Esa tensión a largo plazo puede producir una pequeña artrosis prematura en la articulación del pulgar que se llama *rizartrosis*”, añade el fisioterapeuta gallego.

## Consejos para evitar los dolores y las lesiones

El vocal del Colegio de Fisioterapeutas de Galicia Pablo Pérez recomienda, sobre la postura ideal para el uso de los dispositivos: “En el caso de los teléfonos móviles y *tablets* habría que ajustar el tamaño de la letra y el brillo de la pantalla para no forzar la vista, que tiene una enorme relación con las cervicalgias y las cefaleas. En la medida de lo posible utilizarlos a la altura de los ojos para no inclinar la cabeza más de diez minutos seguidos”. Como segundo consejo, apunta que habría que “intentar no utilizarlo siempre con la misma mano”. Las *tablets* e *ibooks* deberían utilizarse en la medida de lo posible con una ayuda pasiva, de modo que las manos pudiesen quedar libres en ciertos momentos.