

Secció: Actualidad / Última Hora

20/10/2015

Los fisioterapeutas alertan de la aparición de las nuevas enfermedades 'tecnológicas' como el 'cuello de texto'

Títol: Europa Espanya Espanyol

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra han alertado de la aparición de las nuevas enfermedades 'tecnológicas' como, por ejemplo, el 'cuello de texto', una patología provocada por incorrectas posturas prolongadas del cuello.

Los fisioterapeutas han avisado sobre este hecho en un nuevo videoconsejo publicado con motivo de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud'. Y es que, tal y como han asegurado, el uso continuado de 'smartphones', 'tablets' y dispositivos móviles puede afectar de manera negativa a la salud.

Por ello, y con el fin de evitar estas enfermedades, en las cuales también se incluye la fatiga visual, los expertos han aconsejado colocar el dispositivo sobre una superficie plana y a una altura que permita tener el cuello recto cuando, por ejemplo, se vea en el dispositivo móvil una película o se siga un curso 'on line'.

CUIDADO CON LOS PULGARES

Además, han destacado la necesidad de proteger los pulgares, ya que son los miembros que "más sufren" a la hora de chatear con el móvil o de jugar a los videojuegos y los que "mayor riesgo" de lesión por exigencia desmedida presentan. Para ello, han aconsejado utilizar métodos alternativos de escritura, como las nota de voz, cuando se les noten fatigados.

Asimismo, han subrayado la importancia de realizar ejercicios de elongación de los músculos flexores y extensores no solo de los dedos, sino también de la muñeca, cuando ésta se vea sometida al uso repetido y prolongado del ratón.

Para evitar patologías de muñeca derivadas del uso del ordenador, han aconsejado utilizar una almohadilla que permita apoyarla, al tiempo que han recomendado apoyar los antebrazos tanto cuando se escriba en el teclado, como cuando se use ratón. "Hay que situar ambos dispositivos en un nivel inferior a la altura del codo para que se mantengan los hombros y muñecas en una posición relajada", han zanjado.