

Sección: Actualidad / Última Hora
20/10/2015

Los fisioterapeutas alertan de las nuevas 'enfermedades tecnológicas'

Título: 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 dedican el videoconsejo del mes de octubre de su campaña '12 meses, 12 consejos de salud' a las "nuevas enfermedades tecnológicas", que son las provocadas por el uso indebido o abusivo de las nuevas tecnologías.

A través de este corto de animación ('<https://youtu.be/G0s-W4eHvZ0>'), los fisioterapeutas explican que el uso continuado de smartphones, tabletas y dispositivos móviles en general puede afectar de manera negativa a la salud a diferentes niveles, generando este nuevo tipo de enfermedades que van desde la fatiga visual a las derivadas de la adopción de malas posturas durante su utilización, como el 'text neck' o 'cuello de texto', patología provocada por incorrectas posturas prolongadas del cuello.

Para evitar desarrollar este problema cuando se utilice de manera frecuente una pantalla durante largo tiempo sin necesidad de manipularla (como por ejemplo, cuando se vea una película o se siga un curso 'online' desde una tableta o dispositivo móvil), recomiendan colocar el dispositivo sobre una superficie plana y a una altura que permita tener el cuello recto.

Por otra parte, invitan a cuidar los pulgares, 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, aconsejan utilizar métodos alternativos de escritura, como las notas de voz, cuando uno se sienta fatigado.

Asimismo, hacen hincapié en la necesidad 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.

En este sentido, para evitar patologías de muñeca derivadas del uso del ordenador, aconsejan utilizar una almohadilla que permita apoyarla. También recomiendan apoyar los antebrazos tanto cuando se escriba en el teclado como cuando se use ratón, e inciden en la importancia de situar ambos dispositivos en un nivel inferior a la altura del codo para que se mantengan los hombros y muñecas en una posición relajada.