

[prnoticias.com](http://prnoticias.com)

## Cuello, pulgares o muñecas, ¿qué parte de nuestro cuerpo sufre más con las enfermedades 'tecnológicas'?

*Alicia Vela*

Los dispositivos móviles se han convertido en una parte esencial en la rutina diaria de todas las personas. ¿Quién se imagina pasar un día sin comprobar sus redes sociales, mantener una conversación por Whatsapp o ver una película frente al ordenador? Sin embargo, **la tecnología puede tener efectos negativos en la salud de los que apenas somos conscientes**. Son las llamadas **enfermedades 'tecnológicas'**, patologías típicas del siglo XXI que se producen por el uso abusivo o indebido de las nuevas tecnologías.

Tanto es así que el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, han dedicado el videoconsejo del mes de octubre de su campaña, '12 meses, 12 consejos de salud', a las **enfermedades 'tecnológicas'**.

Los fisioterapeutas se centran su vídeo en **tres aspectos: el 'text neck' o cuello de texto, los pulgares y las muñecas**. En cuanto al cuello de texto, en el vídeo se explica que el uso continuado de smartphones o tablets implica una posición forzada del cuello hacia

adelante. Para prevenirlo, los fisioterapeutas aconsejan que si el uso del dispositivo va a ser prolongado pero no es necesario manipularlo, se apoye en una superficie plana que nos invite a mantener nuestro cuello recto.

Los pulgares son los que más sufren debido a lo que en el vídeo denominan 'exigencia desmedida'. Redactar mensajes de texto o jugar a videojuegos con un dispositivo móvil puede generar estrés en las articulaciones, provocando esta patología. Los fisioterapeutas aconsejan dejar descansar los pulgares o utilizar métodos alternativos de escritura (como la escritura por voz).

En referencia a las muñecas, el uso continuado de un ratón para el pc puede provocar lesiones en esta parte del cuerpo.

Recomiendan poner el teclado en una superficie que quede en un nivel inferior al codo, utilizar almohadillas de goma para el ratón y hacer ejercicios de elongación de los músculos flexores y extensores.

Sin embargo, éstas no son las únicas patologías que pueden surgir por el uso de dispositivos móviles. Destacan la fatiga visual y algunas patologías psicológicas más graves como la adicción virtual (sensación de vacío que nos provoca no saber lo que ocurre dentro de nuestras comunidades virtuales de redes sociales durante largos períodos de tiempo) o la dependencia de la autosatisfacción.

**Seguiremos informando...**