

Fisioterapeutas alertan de la aparición de enfermedades “tecnológicas”

Los especialistas desarrollan un video para su campaña “12 meses, 12 consejos de salud”, del mes de octubre, dirigido a las enfermedades provocadas por el uso indebido o abusivo de las nuevas tecnologías.



REDACCIÓN | Madrid - 20-10-2015 |  0

◀ 2

◀ 40.6K

El uso continuado de *smartphones*, *tablets* y dispositivos móviles en general, puede afectar de manera negativa a nuestra salud a diferentes niveles, generando este nuevo tipo de “enfermedades tecnológicas”.

Estas patologías por el uso indebido o abusivo de dispositivos electrónicos van desde la fatiga visual a las derivadas de la adopción de malas posturas durante su utilización, tales como el “cuello de texto”, patología provocada por incorrectas posturas prolongadas del cuello.

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 dedicado el videoconsejo del mes de octubre de su campaña, “12 meses, 12 consejos de salud”, a este tipo de patologías.

Los profesionales explican que para evitar problemas de cuello, es recomendable colocar el dispositivo sobre una superficie plana y a una altura que permita tener el cuello recto. Además invitan a cuidar los pulgares, que son los miembros que más sufren a la hora de utilizar el móvil. Para evitar patologías de muñeca derivadas del uso del ordenador, aconsejan utilizar una almohadilla que permita apoyarla.