

noticias de Gipuzkoa

Diario de Noticias de Gipuzkoa. Noticias de última hora locales, nacionales, e internacionales.

Alertan sobre el síndrome de 'Text neck'

El uso inadecuado del móvil al escribir mensajes o las 'tablets' puede causar dolor y rigidez cervical o cefaleas

Miércoles, 11 de Noviembre de 2015 - Actualizado a las 06:59h

barcelona - Fisioterapeutas alertan del síndrome de *Text neck* (cuello de texto), una "enfermedad tecnológica" causada por inclinar el cuello para escribir mensajes de texto en el móvil que puede comportar dolor y rigidez cervical, cefaleas y espaldas doloridas, entre otras patologías. La fisioterapeuta y vicedecana del Colegio de Fisioterapeutas de Catalunya, Mònica Rodríguez, explicó que "cada vez acude más gente a las consultas" por las denominadas enfermedades tecnológicas, debido a la utilización inadecuada y prolongada de *smartphones*, *tablets*, portátiles y ordenadores. Cuando se maneja de forma equivocada el móvil o la *tablet* se flexiona la postura cervical y a veces se tuerce la cabeza, se tiran hacia adelante las espaldas y aumenta la cifosis dorsal -curvatura de la columna-, hecho que también afecta a los patrones respiratorios. Si a lo largo del tiempo la columna vertebral no trabaja bien se puede alterar la alineación articular, provocando hernia discal, cervicoartrosis, contracturas y dolor de cabeza, alertó.

Aconsejó situar la pantalla del móvil en una posición ligeramente inferior a los ojos para que las cervicales estén en una posición neutra y no flexionada. - E.P.
