

Sección: Nacional

16/12/2015

## Los fisioterapeutas avisan de que el aumento del uso de 'smartphones' en Navidad puede provocar dolores cervicales

Título: Europa Espanya Espanyol

MADRID, 16 (EUROPA PRESS)

Y es que, desde el CGCFE se han observado estos últimos años como aumentan el número de dolencias derivadas del uso repetitivo de 'smartphones' y la excesiva dependencia a los mismos cuando llegan las fechas navideñas.

En este sentido, se han identificado lesiones a nivel de los tendones extensores y separadores del primer dedo, clasificadas como tenosinovitis; lesiones de la articulación del pulgar y la muñeca; y lesiones nerviosas en el túnel carpiano.

"Queda aún por ver cuál será la evolución con el paso del tiempo, pues el empleo de este tipo de teléfonos o 'tablets' es muy reciente con lo que se espera que en los próximos años aumente la incidencia de este tipo de lesiones", ha comentado el presidente del CGCFE, Miguel Villafaina.

### GENERAL UNA "ELEVADA" CARGA FÍSICA

Asimismo, prosigue, independientemente de la región corporal afectada, las nuevas tecnologías generan una "elevada" carga física ya que su uso implica el mantenimiento de posturas estáticas, forzadas o repetitivas, además del estrés que supone el estar constantemente conectados con estos dispositivos, bien sea por temas laborales o de ocio.

Por todo ello, ha aconsejado alternar los dedos cuando se esté manejando el teclado con el objetivo de no focalizar el estrés siempre sobre la misma estructura, lo que genera lesiones por microtraumatismos repetitivos.

También se deben realizar descansos frecuentes y ejercicios de flexibilización y movilización de las articulaciones de los dedos, codos, hombros y región del cuello, vigilando la aparición de síntomas y acudiendo al fisioterapeuta cuando se detecte la aparición de síntomas.

Otras noticias

Contenido patrocinado