

> Estar bien



Cómo evitar el dolor de cuello y espalda por el ordenador

Dolor y rigidez cervical, cefaleas y espaldas doloridas son algunas de las patologías que producen las conocidas como 'enfermedades tecnológicas'

11 DE JUNIO DE 2018 - 11:33 CEST BY [GTRESONLINE](#)

El **dolor cervical** es uno de los síntomas más comunes entre la población. El frenético ritmo de vida está marcado por las largas jornadas sentados frente al ordenador y por el inadecuado (y, en muchas ocasiones, prolongado) uso de aparatos que se han convertido **en obsesivamente imprescindibles, como smartphones y tablets**, que son algunos de los culpables que provocan esta dolencia tan extendida. Tanto es así que, en 2015, cuando la fiebre tecnológica comenzaba a ser pronunciada, el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña ya alertó sobre las consecuencias del síndrome de *Text neck* (cuello de texto), **una afección causada por inclinar el cuello hacia adelante repetidas veces y por tiempo prolongado para escribir mensajes**. Dolor y rigidez cervical, cefaleas, espaldas doloridas, dolores de cuello son algunas de las patologías que producen las conocidas como 'enfermedades tecnológicas'.

Unos sencillos consejos pueden ayudar a aprender a utilizar estos dispositivos de una forma menos dañina para prevenir dolores de cuello y espalda.

Leer: [Estiramientos para liberar cuello y espalda](#)



Corregir la postura

Cabeza adelantada, hombros caídos, codos en el aire, zona lumbar alejada del respaldo... Por trabajo, por ocio o por tareas de estudio, pasamos muchas horas sentados en una silla, especialmente frente a un ordenador. Sin embargo, son muchas las personas que no mantienen una correcta alineación. No prestar la suficiente atención y cuidados a la postura de la espalda a la hora de estar sentados es uno de los principales culpables que provocan la aparición de la cervicalgia. Es importante mantener la espalda recta, respetando la curvatura natural de la misma, **manteniendo la zona lumbar al fondo de la silla y los pies apoyados en el suelo**. Olvídate de cruzar las piernas.

Lee también: [Siete maneras de mejorar la postura y la ergonomía](#)

Utilizar un aliado

Un **cojín** o **respaldo lumbar** puede ayudarte a prevenir estas dolencias musculares y evitar las malas posturas. Existe un amplio catálogo de formas, tamaños y composiciones de este tipo de artículos, que se sitúan en la zona intermedia de la espalda, para poder adaptarlo a la silla de tu oficina o escritorio. Un aliado para **corregir malos hábitos y ayudar a que la columna esté correctamente posicionada**. Recuerda que las posturas correctas ayudan a prevenir lesiones.

Posición del ordenador

Al igual que es importante vigilar la posición de la espalda, también es fundamental situar adecuadamente el ordenador en el que estamos trabajando. Se recomienda colocar la pantalla a la altura de nuestra cara y ojos para que no tengamos que hacer movimientos ascendentes y descendentes y ver todo el contenido del dispositivo con facilidad. Además, el teclado tiene que situarse a una distancia que permita a nuestros brazos permanecer en un ángulo de 90° para no acumular tensiones en los hombros ni sobrepeso en los brazos.

Lee también: [Cuatro ejercicios para aliviar el dolor de cuello](#)

Descansar

Cada 30 minutos de trabajo frente al ordenador, **se recomienda descansar y realizar unos dos o tres minutos de ejercicios sencillos de estiramiento**, especialmente en espalda, hombros, brazos y cuello. Además, es aconsejable realizar otras prácticas que favorezcan una correcta postura de la espalda, **como yoga o pilates**, un ejercicio beneficioso para liberar los dolores de todo el cuerpo, porque ayuda a estirar y a tratar la rigidez de los músculos.

Leer: [Tres posturas de yoga que te harán sentir bien](#)

¿Y el smartphone?

La revista médica *Surgical Technology International* ha advertido que **mirar con frecuencia la pantalla del móvil también puede ser perjudicial para la columna vertebral**. El estudio asegura que cuanto más se inclina la cabeza hacia delante, más tensión se ejerce en la columna. La solución para poner fin a esta dolencia es, al igual que ocurre con el ordenador, adquirir una posición correcta para mirar el *smartphone*, **que consiste en subir el brazo en vez de bajar la cabeza**.