



SINDROME DEL SMARTPHONE



La tecnología hace parte de la vida; Smartphones, Tablet y portátiles agilizan muchas tareas, permitiendo además las comunicaciones de diferentes formas, no obstante, no utilizarlos adecuadamente genera situaciones riesgosas que repercuten sobre la salud y el bienestar, producto de un diseño deficiente o el sobreuso.

Los elementos tecnológicos se han convertido en una herramienta importante para las personas, les permiten estar conectadas, consultar su correo electrónico, grabar videos, imágenes, sonidos o reproducirlos, y disponer de múltiples aplicaciones que pueden resultar realmente útiles, por ello, sería infructuoso pretender desestimar su utilización, sin embargo, si debe fomentarse que se realice apropiadamente.

La mayoría de las personas tiene a la mano un computador o un celular inteligente, su uso frecuente en el trans-

porte público, en restaurantes, en la empresa, en el hogar e incluso en la calle, puede generar no solo accidentes son algunas molestias musculares, que de no controlarse, llegan a requerir tratamientos largos y costosos, rehabilitación e inclusive intervenciones quirúrgicas.

El origen de molestias en músculos o tendones no obedece exclusivamente al trabajo, el uso cada vez mayor de los dispositivos móviles y desde edades tempranas es un factor extra-laboral de peso, e igualmente una de las razones para que se presente este tipo de afecciones en personas cada vez más jóvenes, incluso adolescentes y niños. Lo anterior sumado a los hábitos de vida cada vez más sedentario.

TECNOPATIAS CADA VEZ MAS COMUNES

Tómese unos segundos, evalúe como está sentado... ¿al borde de la silla, recostado contra el espaldar, con una postura erguida o encorvada? Ahora ¿cuánto tiempo suma en el día al revisar o escribir mensajes en su celular?, ¿Qué fuerza aplica el cuello, que dedos utiliza? Las respuestas a estas preguntas pueden indicarle las causas de su molestias son acciones que sobrecargan las estructuras moleculares.

Dolores musculares en mano/antebrazo: se refiere al cansancio y dolor en los músculos de las manos y antebrazos, asociados al uso durante periodos prolongados de tiempo y repetido de los dedos

de la mano, es posible irritación de tendones, lo cual genera dolor y mayor sensibilidad que empeora con el movimiento.

Síndrome de tensión cervical: se caracteriza por dificultad del movimiento de la cabeza, producto de la fatiga de los grupos musculares del cuello o trapecios. La tensión comprime los pequeños vasos que aportan sangre al musculo, limitando así la irrigación sanguínea, lo cual disminuye la oxigenación de los tejidos, conllevando a espasmos, dolor y limitación del movimiento.

De acuerdo con un artículo publicado en la revista Surgical Technology International, realizado por el Dr. Kenneth Hansraj, la tensión cervical puede incrementarse debido a la fuerza que soporta la columna cervical al flexionar o doblar el cuello; cuanto mas lo doblamos, mas tensión ejercemos.

La fuerza que ejerce la cabeza sobre la columna cervical equivale a 10 y 12 lb de peso, sin embargo, al doblar el cuello para mirar la pantalla de un dispositivo móvil se altera la curva de la columna y la tensión aumenta, incluso llega a una fuerza que corresponde a 60 lb de peso para una flexión de 60 grados.

IMPORTANTE



Peso que soporta la columna según la inclinación de la cabeza





CÓMO PREVENIR ?

Al igual que cuando se trabaja frente a un computador en la oficina, existen ciertas normas o parámetros de ergonomía que deben cumplirse al interactuar con dispositivos móviles, lo cual garantiza que los diferentes segmentos del cuerpo interactúen en una posición correcta.

El objetivo que debe perseguirse es corregir aquellas posiciones que pareciendo más cómodas, van modificando o viciando la adecuada biomecánica postural. Lo fundamental es incorporar en la vida los siguientes hábitos:

1. Organice su tiempo y tareas: minimice hasta donde pueda el uso de dispositivos móviles, realice reuniones personales o realice llamadas por teléfonos fijos y con altavoz.

Escriba correos desde su computador de escritorio, digitando con todos los dedos, respete los espacios de la comida, no utilice los dispositivos en la mesa.

2. Revise la Tecnología: Equipos con teclados pequeños requieren posturas muy forzadas para sus manos y dedos, utilice el recurso de audio, al hablar por teléfono celular utilice las manos libres, evite sostener el celular con los codos doblados por tiempos prolongados.

3. mejore su postura: sostenga el dispositivo en las manos de modo que los codos estén cercanos al cuerpo, con su cuello relajado y ligeramente doblado, los brazos cercanos al tronco. la posición de la muñeca deber ser neutral, es decir no doble hacia atrás ni hacia delante recuerde la tensión de los tendones aumenta, la cabeza en posición neutra.

4. Practique ejercicio: la actividad física ayuda a mantener una buena salud debido a que los músculos se mueven, oxigenan los tejidos

y metabolizan más fácilmente sustancias de desecho.

5. Priorice salud y bienestar: revise prioridades, la fatiga es el primer síntoma de que sus músculos están sobrecargados, descanse y disminuya el tiempo de uso de los dispositivos. si presenta dolor o molestias en sus articulaciones asista a su médico.

6. Otras recomendaciones acerca del uso de dispositivos móviles: por seguridad no escriba mensajes al ir por escaleras, caminar en la calle o en el interior de recintos, manejar vehículos, revise el tomacorriente al conectar el equipo, limite el uso de dispositivos en niños y adolescentes esto evitara enfermedades a edades tempranas.

