

---

Uso de celular con cabeza inclinada puede causar lesiones cervicales

25/08/2019



Al citar a la OMS, la Agencia Brasil indica que esa cifra supera el promedio mundial que resulta de 35 por ciento.

Según una encuesta de la Fundación Getúlio Vargas, los teléfonos celulares activos suman 230 millones en Brasil, un crecimiento de 10 millones en comparación con 2018.

Brasil tiene más dispositivos digitales que personas. Un promedio de dos teléfonos inteligentes, laptops, computadoras o tablets por habitante.

Por lo tanto, los profesionales de la salud advierten sobre su postura cuando se usan los dispositivos. Si no se corrige, puede provocar dolor crónico y lesiones que incluso requieran cirugía.

El ortopedista de Notedrame Intermédica, Liége Mentz-Rosano, explicó que el uso del celular coloca a la persona en una posición viciosa, lo que hace que el cuello haga una flexión, lo cual aumenta el peso en la región.

'Cuando estamos en una posición neutral de cero grados, se ejerce una fuerza de cinco libras. A medida que dobla el cuello y gira, el ángulo aumenta y la presión ejercida a 30 grados será de 18 libras. A 60 grados, alcanza 30 libras', alertó.

De acuerdo con Liége, esto lleva a una sobrecarga de los discos, que son como gomas entre cada vértebra y sirven de amortiguadores para evitar lesiones cuando se realiza un movimiento de impacto y resultan críticos para la movilidad.

'Estas lesiones causadas por el uso excesivo del teléfono celular pueden conducir a la degeneración del disco, que forma una barriga, lo cual no es más que una hernia de disco', señaló.

Precisó que estas hernias 'pueden provocar compresión nerviosa, causando pérdida de fuerza, hormigueo en los brazos, artrosis temprana en personas más jóvenes, degeneración no solo en el disco, sino también en el hueso'.

El médico también explicó que a menudo las lesiones cervicales pueden hacer que la persona sienta dolores de cabeza severos sin asociar los hechos.

'Muchas veces las personas tienen dolor de cabeza y no saben que es un cuello. Incluso hemos visto un gran aumento en la incidencia de personas más jóvenes, adolescentes, adultos jóvenes e incluso niños que informan de dolor de cuello y dolores de cabeza por la lesión', remarcó.

Liége enfatizó en que la prevención es la mejor manera de evitar estos problemas.

Además de mantener la postura correcta al manejar el teléfono es recomendable llevarlo a una posición neutral en el cual se pueda mirar sigilosamente hacia abajo, usar soportes o transferir posibles aplicaciones a su computadora. Se debe hacer ejercicios de estiramiento y fortalecimiento.

'Cuando fortalecemos los músculos anterior y posterior, fortalecemos las estructuras del cuello. Esto protege y ayuda en la corrección de la postura', subrayó.

---