



Salud y Tecnología: Cuello de texto



La inclinación permanente de la cabeza hacia adelante genera problemas físicos que se pueden prevenir mejorando los hábitos de postura.

Uno de los mayores afectados con los mensajes de texto y con el uso general de dispositivos móviles es –aunque usted no lo crea– su cuello. Como consecuencia de mantener la cabeza inclinada hacia adelante durante varias horas al día se produce un síndrome conocido como *text-neck* (cuello de texto), que se manifiesta principalmente con dolor de cabeza, de cuello, de brazos y de espalda.

Haga cuentas: las vértebras cervicales están diseñadas para soportar los 4 ó 5 kilos que pesa la cabeza en condiciones normales. Pero al inclinarla hacia adelante, la fuerza que se hace sobre ellas equivale a unos 12 kilos (a 15 grados) y hasta 27 kilos (a 60 grados).

Cuando esta inclinación se conserva durante mucho tiempo, las vértebras sufren, se desalinean, comprimen los nervios e interfieren en su comunicación. “También puede ocasionar cambios en la curvatura cervical normal, conocidos como rectificación o envaramiento cervical, lo que genera (...) una alteración funcional”, asegura un texto publicado en el sitio web [‘Entre mujeres’](#), del diario argentino Clarín.

Los principales efectos del cuello de texto fueron sustentados en un estudio realizado por el cirujano Kennet Hansraj, publicado por la revista ‘Surgical Technology International’ y reproducido por varios medios de diversos países.

Para prevenir el problema, una de las primeras recomendaciones es elevar la pantalla de los dispositivos electrónicos a la altura de los ojos, en lugar de inclinar la cabeza hacia abajo. En términos generales, los ambientes de trabajo con computadores personales tienen este problema resuelto, pero son pocos los usuarios que ponen el celular o la tableta a la altura de su cara, y más bien se los ve casi mirándose el ombligo.





THE
CLERMONT
SCHOOL

TECNOLOGÍA AL DÍA

BOLETÍN 032
Octubre de 2016
Bogotá, Colombia



Como para la mayoría de males físicos causados por el uso inadecuado de dispositivos electrónicos, la siguiente recomendación es hacer pausas, de manera que las posiciones muy estáticas no se prolonguen por mucho tiempo seguido. Durante dichas pausas se pueden hacer movimientos suaves de las articulaciones, que para el caso del cuello deben ser particularmente delicados. Tampoco está de más realizar un calentamiento físico antes de sentarse a trabajar.

Tenga en cuenta que una buena condición física general (buena tonicidad, muscular, flexibilidad, entre otros factores) contribuye a combatir los problemas generados por las actividades laborales. Así que – independientemente del tiempo que dedique al computador, al celular o a la tableta– haga ejercicio, ojalá a diario.

Finalmente, si su cuello de texto ya está muy avanzado y las medidas preventivas no funcionan, consulte a su médico.

Tomado de: <http://www.enticonfio.gov.co/cuello-de-texto-celular-altura-de-ojos>

Síguenos en las redes sociales:



[colegio.clermont](https://www.facebook.com/colegio.clermont)



[colegioclermont](https://www.youtube.com/colegioclermont)



[colegioclermont](https://twitter.com/colegioclermont)



[+colegioclermont](https://plus.google.com/+colegioclermont)