



CERVICALGIAS ASOCIADAS AL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES



Cervicalgias



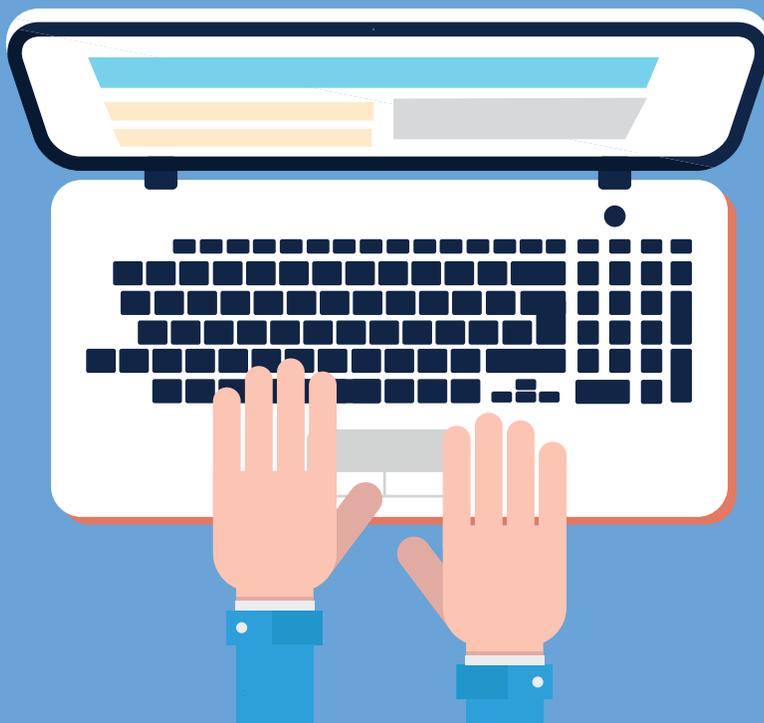
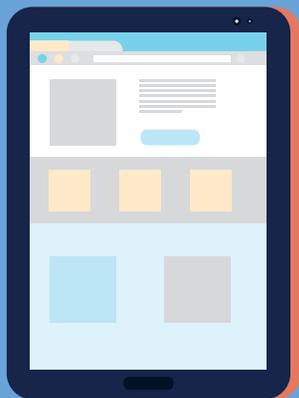
Manejo de cargas

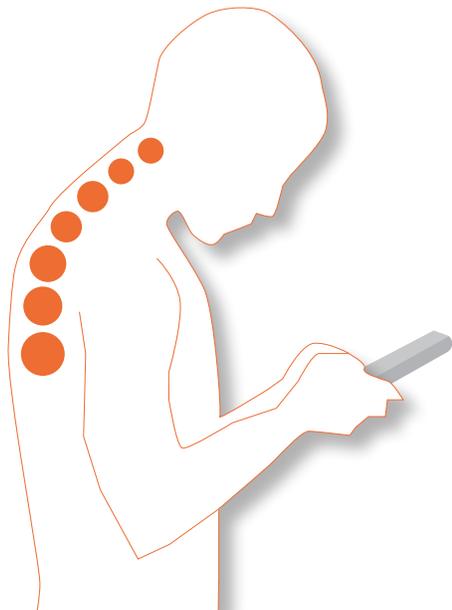


Trabajo sentado

Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud y ha implantado un modelo de empresa saludable que respeta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud.

El Plan de Trastornos Musculoesqueléticos (TME) es uno de los proyectos incluidos en el marco de Empresa Saludable. El objetivo de Unión de Mutuas es mejorar el conocimiento de las causas que provocan los TME, facilitando estrategias para la prevención de los mismos y promoviendo buenas prácticas posturales, fomentando de este modo estilos de vida saludables.





¿QUÉ ES LA CERVICALGIA?

Dolor que se produce en la región cervical de la columna vertebral.

Se puede tratar de un dolor localizado en el mismo cuello o un dolor que se extiende a los brazos, a la cabeza o a la espalda.

CONCEPTOS que *debemos conocer*

TIPOS

CERVICALGIA AGUDA

Cuando el dolor aparece de forma repentina, intensa y limitante, acompañado de un mecanismo lesional (tortícolis).

CERVICALGIA CRÓNICA

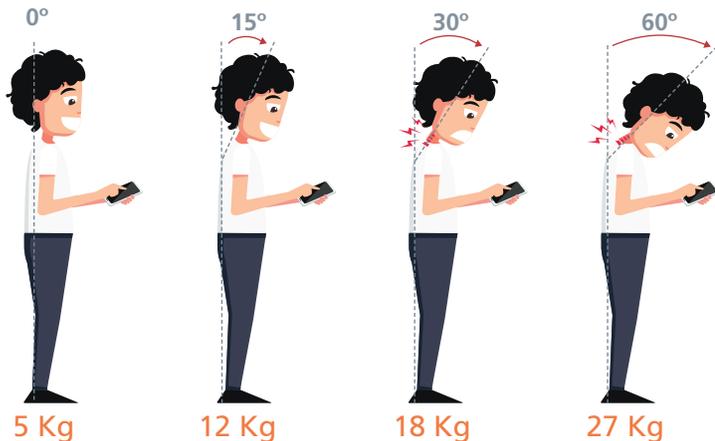
Cuando el dolor permanece en el tiempo y las lesiones se producen lentamente (generalmente, más de tres meses).

CAUSAS

MÁS COMUNES DE CERVICALGIA

- Traumatismos o lesiones (caídas, golpes, etc.).
- Trastornos musculares.
- Síndrome de dolor miofascial (punto gatillo).
- Enfermedades de la columna vertebral cervical (lesiones del disco intervertebral, artrosis cervical, espondilitis, escoliosis, osteoporosis, etc.).
- Radiculopatías cervicales (nervio pinzado).
- Malas prácticas posturales o repetidas (uso PVD, uso dispositivos móviles, etc.).
- Latigazo cervical por accidente de tráfico.
- Estrés y preocupaciones.
- Más raramente, infecciones y tumores.

USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES. UN HÁBITO PELIGROSO



DAÑO MULTIPLICADO

La cabeza de un adulto pesa aproximadamente 5 kilos.

Al inclinar el cuello en un ángulo de hasta 60°, la columna vertebral estaría siendo sometida a cargas que pueden alcanzar los 27 kilos.

Con el uso de los dispositivos móviles adoptamos una serie de posturas y hábitos que, en nuestro día a día, pueden pasar desapercibidos, hasta que un día puede aparecer una cervicalgia.

Estas posturas inadecuadas provocan una flexión forzada del cuello y, por lo tanto, nuestras vértebras, musculatura, discos, ligamentos... sufren un sobreesfuerzo, acelerando el desgaste de la columna.

A mayor inclinación de la cabeza, mayor peso soporta nuestro cuello, hasta aproximadamente 27 kg.

¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDEN APARECER?

- Dolores de cabeza.
- Dolor y rigidez en la base del cuello, hombros y parte alta de la espalda.
- Debilidad muscular en cuello, hombros y espalda.
- Alteraciones en alineamiento de vértebras.
- Inflamación de los nervios.
- Dolores referidos a brazos.

Se ha demostrado, además, que pueden aparecer otros problemas de salud asociados al uso de los dispositivos móviles:

- Desgaste y dolor crónico en otras articulaciones (mano y dedo pulgar).
- Problemas de visión: fatiga ocular, sequedad e irritación, visión borrosa o doble, enrojecimiento, dolor de párpados...
- Problemas de audición.
- Estrés.
- Insomnio.
- Adicciones, depresiones, alucinaciones...
- Nomofobia o sensación de angustia por no poder utilizar el móvil.



Tras investigaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud en diversos países de la Unión Europea sobre el uso activo de los teléfonos móviles, recomiendan a los usuarios **no hacer llamadas de más de tres minutos** y aconsejan **desconectar el dispositivo durante la noche**, o por lo menos, **mantenerlo alejado de la cama mientras se duerme**.



➤ RECOMENDACIONES

TABLET O PORTÁTIL

- Coloca el dispositivo en una posición ligeramente inferior a los ojos para que las cervicales estén en una posición neutra y no flexionada, manteniendo una postura recta.
- Siéntate de forma adecuada en una silla con la espalda recta.
- Utiliza un soporte/estuche que permita colocar el dispositivo en una buena posición en la mesa y así, mantener la cabeza erguida.
- No se recomienda usar la tablet o el portátil acostado o sentado en la cama porque puede producir dolor de espalda.

MÓVIL

- Mantén la cabeza erguida.
- Utiliza el teléfono a la misma altura que tus ojos, sin agachar la cabeza.
- Coloca el cuello en línea con la espalda recta pero no tensa.
- Relaja los hombros para evitar dolores musculares.
- Por último, mantén erguido el cuerpo.

OTRAS RECOMENDACIONES

PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES

- Busca una buena iluminación y utiliza un tamaño de letra lo más grande posible.
- Aleja al máximo el dispositivo de la vista.
- Descansa la vista cada cierto tiempo mirando al infinito.
- Si sientes dolor en el cuerpo, cambia de postura.
- Evita posiciones fijas por más de 30 minutos.
- Practica ejercicios de estiramientos de forma regular.



Unión de Mutuas promueve una vida más saludable y, a través de su web Escuela Virtual de Espalda, recomienda la realización de ejercicios para prevenir lesiones musculoesqueléticas.

► Flexión cervical



► Rotación cervical



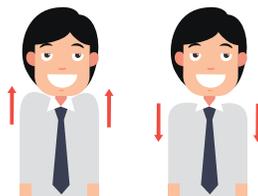
► Inclinación lateral



► Círculos de hombros



► Elevación-descenso escapular



► Rotación cervical ascendente



