

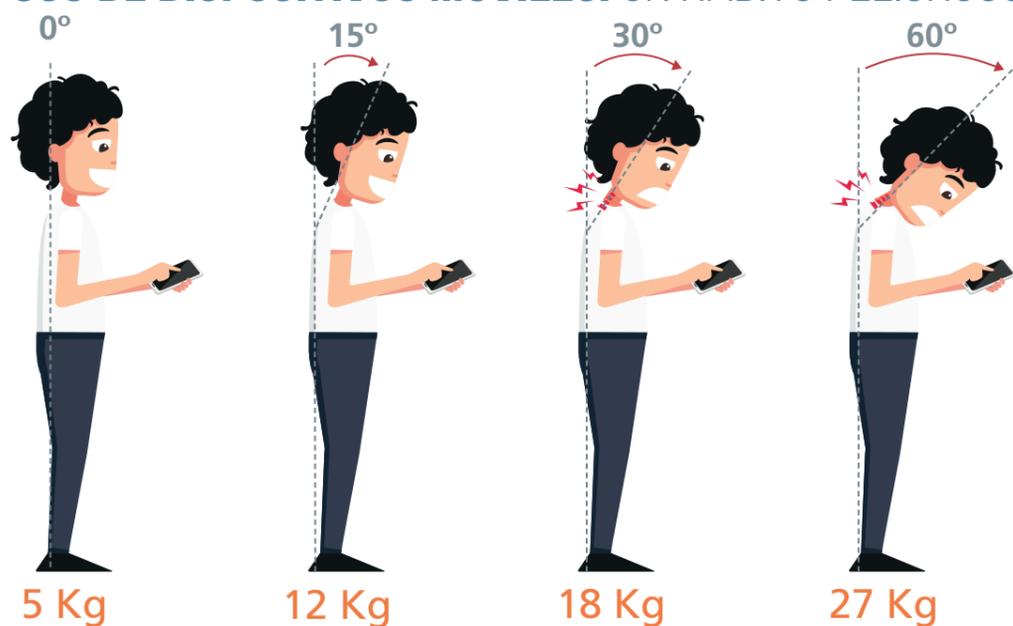


CERVICALGIAS

ASOCIADAS AL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES

CAUSAS MÁS COMUNES DE CERVICALGIA

USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES. UN HÁBITO PELIGROSO



- 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.

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.

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.

Mantén erguido el cuerpo.

