

¿Qué problemas de salud causan los ‘smartphones’ y cómo evitarlos?



El mal y excesivo uso de los teléfonos inteligentes puede causar problemas de salud poco agradables. ¿Qué complicaciones pueden ocasionarnos nuestros dispositivos y qué se debe hacer para evitarlas?

Según médicos, la mala postura a la hora de mirar la pantalla de los ‘smartphones’ provoca cada año más casos de ‘text neck’ (“cuello de texto”). Esta condición se caracteriza por dolores de cabeza relacionados con tensiones en el cuello, un cuero cabelludo muy sensible o una molestia detrás de un ojo. La fisioterapeuta Priya Dasoju además advierte que el mal uso del móvil puede causar dolores en el brazo y el hombro, publica la BBC.

La experta advierte que inclinar la cabeza para mirar la pantalla crea una presión intensa en las partes delantera y trasera del cuello. En peores casos el ‘text neck’ lleva a la neuralgia occipital: una condición neurológica que se produce cuando los nervios occipitales se dañan.

“La persona tiende a tener este problema cuando utiliza tabletas, ordenadores portátiles o teléfonos inteligentes. Comienza a sentir tensión en la parte frontal del cuello y debilidad en la espalda”, comentó la osteópata Lola Phillips.

El dolor puede ser intenso, a veces confundiéndose con migrañas. Comienza en la base de la cabeza, y se extiende a través de la parte superior del cuero cabelludo. La solución

para esta condición dolorosa sería cambiar la postura cada hora y no abusar del móvil.

El tratamiento de la neuralgia occipital incluye la corrección de la postura, masajes y drogas antiinflamatorias. Sin embargo, los expertos aseguran que lo mejor es la prevención: reducir el uso de los teléfonos inteligentes o situarlos cerca del nivel de los ojos ayudaría a evitar problemas de salud.

Fuente: rt.