

Patología vertebral 2.0: La afectación del uso del móvil y las nuevas tecnologías sobre la columna vertebral.

Dr. G. Saló Bru

El uso de teléfonos móviles, ordenadores, tabletas y otros dispositivos tecnológicos ha aumentado de manera exponencial en las últimas décadas. Aunque estas herramientas han facilitado la comunicación, el trabajo y el entretenimiento, también han provocado un incremento de problemas musculoesqueléticos, especialmente relacionados con la columna vertebral. Las malas posturas mantenidas durante largos periodos de tiempo generan tensiones en la zona cervical, dorsal y lumbar, afectando tanto a jóvenes como a adultos.



1. Relación entre las nuevas tecnologías y la salud de la columna vertebral.

La columna vertebral está diseñada para mantener el equilibrio y soportar el peso del cuerpo. Sin embargo, el uso excesivo del móvil obliga a adoptar posturas inadecuadas, como inclinar la cabeza hacia delante durante largos periodos. Este fenómeno se conoce como “text neck” o cuello de texto. Cuando la cabeza se inclina unos 60 grados, la presión sobre las vértebras cervicales puede equivaler a soportar más de 25 kilos de peso. Otro concepto novedoso es la **Whatsappitis**, también conocida como cuello de WhastsApp, una expresión reciente que describe el malestar y el dolor en el cuello y en la espalda por el uso incorrecto del móvil, la tablet o cualquier otro dispositivo portátil, inclinando la cabeza hacia abajo y forzando la zona cervical. Además, pasar muchas horas sentado frente al ordenador sin una postura correcta favorece la aparición de dolores lumbares y contracturas musculares.

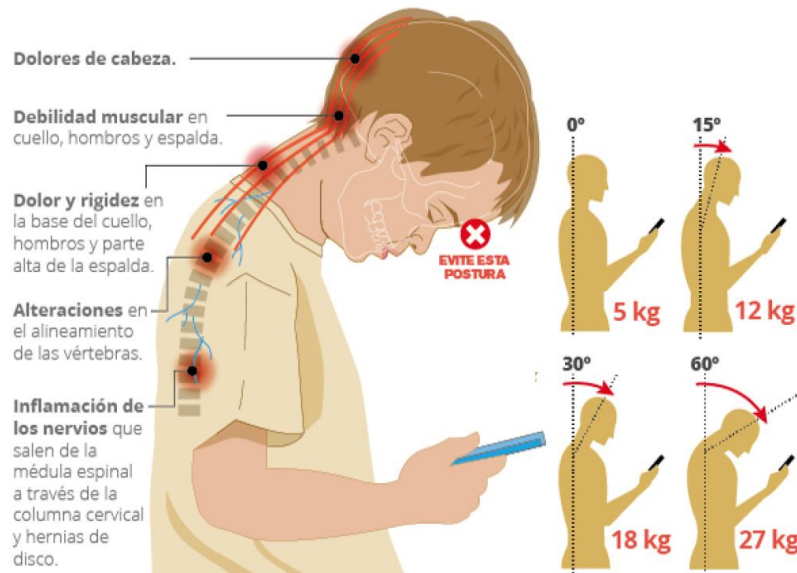
2. Principales patologías provocadas

Entre las patologías más frecuentes relacionadas con el uso excesivo de dispositivos tecnológicos destacan:

- Cervicalgia: dolor en la zona cervical debido a la tensión muscular y las malas posturas.
- Lumbalgia: dolor lumbar provocado por permanecer sentado durante demasiado tiempo.

- Hernias discales: aparecen cuando los discos intervertebrales sufren desgaste o presión excesiva.
- Escoliosis postural: desviación de la columna causada por posturas incorrectas mantenidas.
- Contracturas musculares: endurecimiento de los músculos debido al esfuerzo repetitivo.
- Fatiga muscular y rigidez articular: frecuentes en personas que usan pantallas muchas horas al día.

Estas patologías pueden afectar gravemente a la calidad de vida, reduciendo la movilidad y aumentando el dolor crónico.



3. Factores predisponentes

Existen diversos factores que aumentan el riesgo de sufrir problemas en la columna vertebral relacionados con la tecnología. Uno de los principales es el sedentarismo, ya que muchas personas pasan gran parte del día sentadas. También influye la falta de ejercicio físico, el sobrepeso, la debilidad muscular y el uso de mobiliario no ergonómico. En adolescentes y niños, el crecimiento corporal combinado con un uso excesivo del móvil puede favorecer alteraciones posturales. Otro factor importante es el estrés, ya que aumenta la tensión muscular y empeora el dolor cervical y lumbar.

4. Número de horas y actividades de riesgo

Diversos estudios indican que muchas personas utilizan dispositivos electrónicos entre 6 y 10 horas diarias. Los jóvenes suelen superar estas cifras debido al uso de redes sociales, videojuegos y plataformas digitales. Las actividades de mayor riesgo incluyen:

- Utilizar el móvil con la cabeza inclinada hacia abajo.
- Permanecer sentado frente al ordenador durante largas jornadas.
- Usar portátiles en la cama o en el sofá.

- Jugar videojuegos durante muchas horas sin descanso.
- Trabajar o estudiar sin una silla ergonómica adecuada.

Estas actividades generan sobrecarga muscular y favorecen lesiones progresivas.

5. Consecuencias físicas y psicológicas.

El dolor de espalda relacionado con las nuevas tecnologías no solo tiene consecuencias físicas, sino también psicológicas. Las molestias constantes pueden provocar fatiga, irritabilidad, problemas de sueño y disminución de la concentración. En algunos casos, el dolor crónico limita la actividad física y reduce la productividad laboral o académica.



Además, el abuso de pantallas se asocia con un estilo de vida sedentario, aumentando el riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares.

6. Prevención y medidas para evitar lesiones.

Para prevenir problemas en la columna vertebral es fundamental adoptar hábitos saludables. Algunas recomendaciones son:

- Mantener la pantalla a la altura de los ojos para evitar inclinar el cuello.
- Realizar pausas cada 30 o 40 minutos.
- Practicar ejercicio físico regularmente, especialmente actividades que fortalezcan la espalda y el abdomen.
- Utilizar sillas ergonómicas y mantener una postura adecuada.
- Dormir correctamente y evitar el uso del móvil antes de dormir.
- Limitar el tiempo de uso de pantallas, especialmente en niños y adolescentes.

También son útiles los estiramientos y ejercicios de movilidad cervical y lumbar.

7. Importancia de la educación postural.

La educación postural es clave para prevenir lesiones futuras. Desde edades tempranas se debe enseñar la importancia de sentarse correctamente, mantener una buena alineación corporal y realizar actividad física diaria. Las escuelas y las familias tienen un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables relacionados con el uso de la tecnología. Las campañas de concienciación pueden ayudar a reducir el impacto negativo de las pantallas sobre la salud.

8. Seis consejos al utilizar el móvil.

Para tratar de evitar estas lesiones sería conveniente tener en cuenta unos consejos, sobre todo cuidar las posturas y mucho sentido común a la hora de hacer un uso responsable del móvil. Aquí tienes seis recomendaciones:

1- Gestionar el tiempo. Fija el tiempo máximo que puedes pasar conectado y desconéctalo cuando lo cumplas.

2- Buena postura. Aprende cuál es la postura del cuerpo apropiada y esfuérzate en conservarla. Mantén la columna recta: sube las manos con el móvil hasta situarlo a la altura de los ojos para evitar flexionar el cuello y sobrecargar la zona cervical. Así no forzarás, el cuello, los hombros ni la espalda

3- Hacer descansos. Evita permanecer en la misma postura demasiado tiempo. Descansa o cambia de posición cada 20 o 40 minutos. De vez en cuando haz estiramientos de las articulaciones de las manos y de los dedos.

4- Cuidar el sueño. Apaga el móvil de noche para que puedas tener un sueño reparador.

5- Mensajes de voz y de texto. Usa el dedo índice de vez en cuando para no sobrecargar los pulgares. Enviar también notas de voz en vez de solo mensajes de texto también es una buena opción.

6- Hacer ejercicio. Si fortaleces la musculatura de la espalda, especialmente del cuello y la zona cervical, esta sufrirá menos cuando esté sometida a esfuerzos y tensiones.

A medida que envejecemos y nuestros huesos se desgastan, estas acciones se vuelven aún más importantes. Al seguir estos simples consejos, podemos contrarrestar la carga que sufre nuestro cuello y espalda al utilizar nuestro teléfono móvil. Ante cualquier duda, es esencial consultar con un Cirujano Ortopédico especialista en columna.

En conclusión, el uso excesivo del móvil y las nuevas tecnologías tiene un impacto importante sobre la columna vertebral. Las malas posturas, el sedentarismo y la falta de descanso favorecen la aparición de patologías como cervicalgia, lumbalgia y hernias discales. Sin embargo, mediante hábitos saludables, ergonomía y educación postural es posible reducir considerablemente estos riesgos. La tecnología forma parte de la vida diaria, pero debe utilizarse de manera responsable para proteger la salud física y el bienestar general.