

SÍNDROME DE CUELLO DE TEXTO

(LA ENFERMEDAD DE LA TECNOLOGÍA)

El Dr. Dean Fishman, fue el primero en acuñar este término 'Text Neck'.

SÍNTOMAS

- ▶ Dolor de cuello y hombros
- ▶ Cansancio excesivo
- ▶ Migrañas

EN CASOS GRAVES

- ▶ Adormecimiento de brazos y piernas
- ▶ Dificultad para respirar

¿CÓMO EVITARLO?

- Evitar el uso prolongado de dispositivos móviles
- Elevar el dispositivo a la altura de los ojos en lugar de bajar la mirada
- Mantener una postura recta, sin forzarla, simplemente sentándonos de forma adecuada.
- Realizar cambios en la postura del cuello cada cierto tiempo

- Realizar ejercicios de flexoextensión del cuello y rotación de hombros cuando la exposición vaya a ser prolongada.

IMPORTANTE:

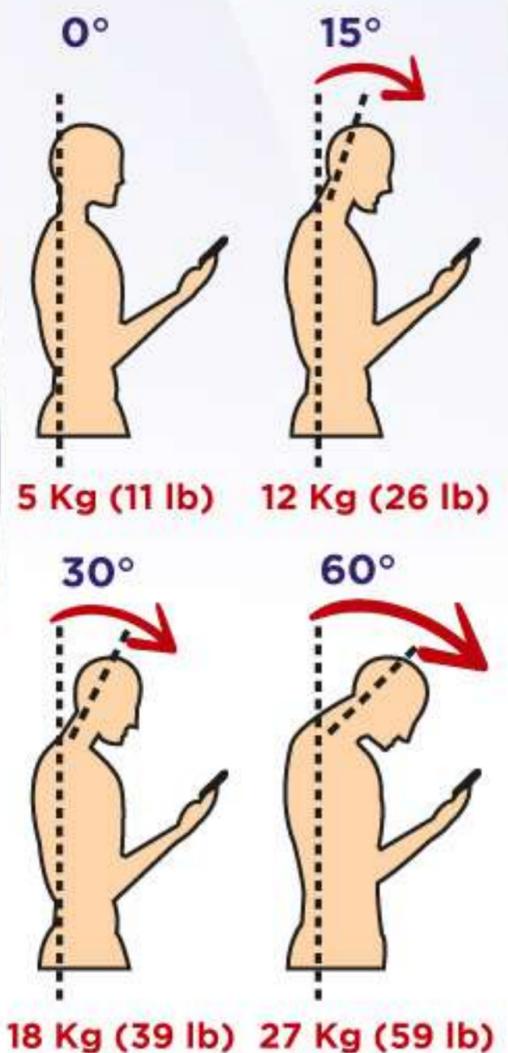
Los niños y adolescentes son la población más vulnerable, debido a que se encuentran en proceso de crecimiento.

CONSECUENCIAS

- Pérdida de la curvatura normal del cuello
- Migraña
- Hernias de disco
- Desalineación de la columna vertebral
- Dolor de cuello y hombros
- Nervios pellizcados
- Fuertes dolores musculares
- Problemas digestivos y/o respiratorios
- Artritis temprana

Condición que provoca rigidez y dolor en la parte alta de la espalda y cuello debido al encorvamiento prolongado al que se somete el cuerpo por el uso de dispositivos móviles.

Presión que soporta la columna según el ángulo de inclinación de la cabeza



Fuente: The Text Neck Institute