

Efectos secundarios del uso de la tecnología



Has dominado el arte de enviar mensajes de texto, correos electrónicos y navegar por la web en tu teléfono inteligente y computadora. Pero junto con esas destrezas digitales, has ganado algunos efectos secundarios inesperados en tus manos, cuello, muñecas y codos.

Dolor de mano



Los movimientos repetitivos de mensajes de texto y mecanografía pueden ocasionar desde dolor general de la mano hasta Osteoartritis Subyacente (el uso de estos dispositivos no lo causa, pero puede aumentar los síntomas).

También pueden causar tensión y lesiones por uso excesivo de los tendones que se extienden desde la muñeca hasta el pulgar (llamada Tenosinovitis de De Quervain). Los síntomas incluyen dolor en el lado del pulgar de la muñeca, que puede aparecer de forma gradual o repentina y moverse hacia el antebrazo.

Presionar demasiado duro los botones con los dedos puede provocar inflamación alrededor de los tendones y las poleas que permiten que el dedo se doble, lo que aumenta el riesgo de "Dedo Gatillo". Los síntomas incluyen dolor, estallidos y la sensación de que el dedo se está bloqueado.

Dolor de cuello y espalda



Mirar hacia abajo a un dispositivo electrónico durante largos períodos puede provocar dolor de cuello y espalda. Esta postura estira los músculos, ligamentos y tendones en la parte superior de la espalda.



Solución para manos y muñecas

El tratamiento para estas afecciones incluye entablillar, analgésicos, ejercicios para estirar los tendones y en ocasiones inyecciones de esteroides. También es posible que deba modificar la forma en que usa sus dispositivos electrónicos. Si los mensajes de texto le causan dolor, use un lápiz (stylus) o comandos de voz. Para aliviar el dolor del túnel carpiano, ajuste su estación de trabajo de modo que sus antebrazos estén paralelos al piso, su muñeca esté recta y alineada con sus antebrazos, y sus codos estén relajados y doblados en un ángulo de 90 grados en su cintura.

Correcciones de espalda y cuello

Para aliviar el dolor de espalda y cuello, ajuste su postura. Mantenga su mirada paralela al piso en lugar de hacia abajo. Es útil elevar la computadora para que esté a la altura de los ojos. Haga lo mismo con los dispositivos de manos apoyándolos en algunas almohadas.

Bono: tome descansos frecuentes y preste atención a las molestias para que pueda ajustar su postura. Prevenga el dolor haciendo ejercicio y fortaleciendo sus músculos centrales (core), que soporta la columna vertebral.