

CUELLO DE TEXTO

(LA ENFERMEDAD DE LA TECNOLOGÍA)

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

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

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.

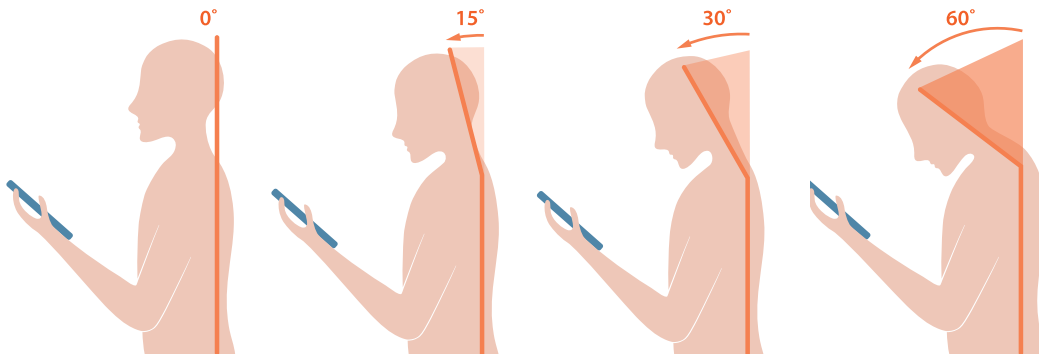
Presión que soporta la columna según el ángulo de inclinación de la cabeza

5 kg (11 lb)

12 kg (26 lb)

18 kg (39 lb)

27 kg (59 lb)



Fuente: The Text Neck Institute

SÍNTOMAS

- Dolor de cuello y hombros
- Cansancio Excesivo
- Migrañas

EN CASOS GRAVES

- Adormecimiento de brazos y piernas
- Dificultad para respirar

IMPORTANTE

¿CÓMO EVITARLO?

- 1 Evitar el uso prolongado de dispositivos móviles
- 2 Elevar el dispositivo a la altura de los ojos en lugar de bajar la mirada
- 3 Mantener una postura recta, sin forzarla, simplemente sentándonos de forma adecuada
- 4 Realizar cambios en la postura del cuello cada cierto tiempo
- 5 Realizar ejercicios de flexoextensión del cuello y rotación de hombros cuando la exposición vaya a ser prolongada

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

Fuente: <https://www.text-neck.com/>