



Marzo 2023


Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Un estudio publicado en Surgical Technology International estima que una inclinación del cuello en torno a 60 grados puede suponer para la espalda el esfuerzo equivalente a cargar sobre los hombros 27 kilos.

Habitualmente las personas inclinan la cabeza hacia abajo para consultar las pantallas de sus dispositivos electrónicos, sobre todo los teléfonos móviles. Este gesto provoca que los músculos cervicales acumulen tensión favoreciendo la aparición (y cronificación) de contracturas, rigidez, dolor de cuello, hombros y parte alta de espalda, cefaleas, mareos, irritabilidad, insomnio, etc.

Para prevenirlo:

- Es muy importante hacer ejercicio físico de forma habitual, tonificar los músculos y fomentar una adecuada movilidad articular.
- Conservar una postura erguida al estar sentado, colocar la pantalla a una altura apropiada, evitar agacharse o encorvarse.
- Limitar el tiempo de exposición al mínimo imprescindible.
- Hacer pausas periódicas, estiramientos, movimientos de flexoextensión, lateralizaciones y rotaciones de cuello.
- Cuando sea posible, usar comandos de voz en lugar de escribir largos textos.

Puedes consultar las recomendaciones ergonómicas sobre pantallas de visualización de datos que tenemos disponibles en las fichas informativas en nuestra [página web](#) 

En caso de sintomatología compatible debes consultar a un profesional, diagnosticar el proceso de forma precoz mejora el pronóstico. Los tratamientos fisioterápicos u osteopáticos son muy eficaces, se incidirá en la reeducación postural, aumento de la movilidad articular de la columna vertebral, estiramientos, relajación y masajes de los músculos afectados.



## ¡Mira al frente!

