Jóvenes adictos al celular pueden desarrollar un grave problema de salud

Hoy en día, el celular es una de las herramientas más indispensables para el día a día de las personas, pues gracias a los avances tecnológicos se ha convertido en un aparato de comunicación inmediata, ya sea por llamada, videollamada o mensaje de texto.

Adicional a ello, ofrece una amplia oferta de aplicaciones que brindan opciones profesionales y de entretenimiento, donde los niños y los adultos pasan más tiempo. Sin embargo, al manipular este dispositivo es común hacerlo con posturas que pueden dar lugar a graves problemas de salud.

Con respecto a lo anterior, un estudio realizado por investigadores brasileños, financiado por la FAPESP y publicado en la revista científica Healthcare, evidenció que existen diversos factores de riesgo que afectan la salud de la columna, como, por ejemplo, el uso de pantallas durante más de tres horas diarias, la poca distancia existente entre el aparato electrónico y los ojos, y algunas posiciones en las que se observa el celular. Los investigadores se enfocaron en el denominado dolor en la parte media de la espalda o de la columna torácida (TSP) para observar el impacto en el cuerpo al manipular un celular.

Durante el estudio, fueron evaluados 1.628 estudiantes de ambos sexos con edades entre los 14 y los 18 años de edad, que cursaban primero y segundo año de bachillerato en el período diurno, en el área urbana del municipio de Bauru, São Paulo, Brasil.

Allí, los participantes contestaron un cuestionario entre marzo y junio de 2017, y con ello se evaluó 1.393 en 2018. Entre los resultados, se constató que en todos los participantes, la prevalencia de un año fue del 38,4 %, lo que significa que los adolescentes informaron padecer TSP tanto en 2017 como en 2018. Asimismo, la incidencia en un año fue del 10,1 % sin notificar TSP en 2017, pero se les diagnosticó como casos nuevos de TSP en 2018. Del mismo modo, se determinó que los dolores en la columna se registraron más en las mujeres que en los hombres.

Por su parte, Alberto de Vitta, doctor en educación por la

Universidad de Campinas (Unicamp), con posdoctorado en salud pública por la Universidade Estadual Paulista (Unesp) de Botucatu y uno de los autores del artículo, señala la importancia de este estudio y dice que “este trabajo puede utilizarse para implementar programas de educación para la salud en los diversos niveles escolares, con miras a capacitar a estudiantes, docentes, otros trabajadores y padres”.

Cabe mencionar que el TSP afecta a entre el 15 % y el 35% de los adultos y del 13 % al 35 % de los niños y los adolescentes, Con ello, la pandemia de covid-19 y la explosión del uso de aparatos electrónicos agravaron la incidencia de este problema. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que los efectos de una conducta sedentaria y problemas en la salud mental están relacionados con la salud de la columna vertebral, lo cual causa una gran preocupación a nivel mundial.

Esta es la postura correcta para mirar el celular y evitar dolores de espalda
El dolor de espalda es uno de los problemas médicos más comunes y afecta a ocho de cada diez personas en algún momento de sus vidas, de acuerdo con Medline Plus, la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos.

Lo anterior, porque según explicó la Clínica FisSalud, la cabeza pesa cinco kilos y cuando esta se inclina puede llegar a pesar 27 kilos, lo cual es perjudicial para el cuello y por ello se puede generar dolor.

Adicional, de acuerdo con la entidad sin ánimo de lucro, en raras ocasiones el dolor de cuello puede ser un síntoma de un problema más grave, pero se debe buscar atención médica si el dolor de cuello está acompañado por entumecimiento o pérdida de fuerza en los brazos o en las manos, o si se tiene un dolor punzante en el hombro o debajo del brazo.

Con información de Semana