



Uso de dispositivos móviles y dolor de cuello, ¿existe alguna relación?

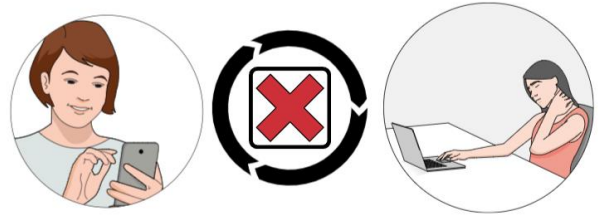
Educación terapéutica y dolor

Resumen:

La extensión del uso de innovación tecnológica ha sido uno de los cambios más notables en el siglo XXI que, sin duda, ha modificado nuestro estilo de vida. En la actualidad, los dispositivos móviles o smartphone son empleados de forma generalizada en todo el mundo y, más concretamente, en las generaciones más jóvenes. Una preocupación evidente es si la postura de flexión cervical mantenida durante el tiempo de uso de estos dispositivos puede llegar a ser un factor de desarrollo potencial de dolor y discapacidad en la región cervical. En relación con este tema, se llevó a cabo una investigación para determinar la existencia de correlación entre la flexión cervical mantenida y el dolor de cuello en adultos jóvenes, encontrando que el uso de smartphone no tenía relación con el dolor y discapacidad de cuello.

Los dispositivos móviles o smartphone han pasado a formar parte de nuestras vidas como clave del cambio social de este siglo. Más allá de las ventajas comunicativas que ofrecen, su expansión a lo largo de todo el mundo, así como su facilidad de uso afectan a los hábitos diarios de los usuarios, promoviendo su empleo durante una gran cantidad de tiempo al día, especialmente entre los más jóvenes. El uso de estos dispositivos podría derivar en cambios posturales dada la prolongada y persistente posición de cuello flexionado, lo cual podría tener consecuencias a nivel musculoesquelético. Recientemente, el grupo de investigación de la fisioterapeuta Lucia Bertozzi, del Departamento de Ciencias Biomédicas y Neuromotoras en la Universidad de Bolonia, se

cervical en población joven que utiliza estos dispositivos sin limitación de tiempo?



“El fenómeno de dolor cervical es multifactorial, sería reduccionista pensar que el uso de dispositivos móviles por sí solo pueda llegar a influir en los trastornos musculoesqueléticos de la región cervical”

planteó esta pregunta: ¿Puede tener relación la posición prolongada de flexión de cuello con el dolor y/o la discapacidad

Para intentar dar respuesta a esta cuestión, reclutó a una muestra de 238 estudiantes de medicina de la Escuela de Medicina y Cirugía de la Universidad de Bolonia con una edad comprendida entre 18 y 30 años.

Evaluó la intensidad de su dolor cervical por medio de una escala que va de 0 a 100 milímetros donde 0 indica “no dolor” y 100 indica “el peor dolor imaginable”. También evaluó la discapacidad cervical empleando el Índice de Discapacidad Cervical, en el que se valora cómo afecta el dolor de cuello del paciente a su vida diaria. La postura cervical de los participantes fue registrada, tanto de pie como sentados, con un dispositivo que mide la cantidad de movimiento cervical. Además, se pidió a los estudiantes que registraran cuántas horas a la semana pasaban delante del móvil en estas posiciones (Bertozzi et al., 2021).

Cabe destacar que un 50,8% de los participantes reportaron tener dolor cervical de leve a moderado, mientras que el otro 49,2% no reportaron ningún dolor cervical. Los estudiantes pasaban una media de 1,7 horas al día usando el móvil sentados y 1,3 horas de pie. Sin embargo, y para sorpresa de los investigadores, no se encontró ningún tipo de relación entre el número de horas utilizando el móvil y la postura cervical con el dolor y la discapacidad cervical.

Estos resultados ponen de manifiesto la controversia existente entre los trastornos de la columna y los hábitos posturales de las personas. Cada vez parece más claro que en el análisis de riesgos para el desarrollo de dolor y discapacidad cervical tienen relevancia tanto factores modificables como no modificables. Entre los modificables se encuentran la obesidad, sobrepeso, así como la falta de realización de actividad física o el hecho de mantener hábitos tabáquicos, mientras que en los no modificables se contemplan la edad, el género del participante o su genética, presentando mejor pronóstico los participantes de menor edad. Además, influyen otros aspectos, por ejemplo, parece que las personas con mayor optimismo tienen un mejor pronóstico, mientras que una pobre salud mental en respuesta a este dolor de cuello está relacionada con un peor pronóstico en el dolor cervical.

No cabe duda de que las generaciones más jóvenes están familiarizadas con el uso de estas nuevas tecnologías y, en general, les facilitan la vida cotidiana. Se cree que los jóvenes emplean estrategias para sentirse más cómodos mientras utilizan el teléfono móvil y, que los problemas de salud en estas generaciones no

“No se ha encontrado una relación entre el número de horas empleadas en el uso de dispositivos móviles y la postura con el dolor y la discapacidad cervical”

tendrían relación con el uso de estos dispositivos. En cambio, podría tener interés valorar también qué ocurre en otras generaciones como, por ejemplo, en los adultos mayores con el uso continuado de esta tecnología y si tiene relación con sus problemas de salud como el dolor de cuello.

Conclusión:

En conclusión, parece que el tiempo empleado en el uso de dispositivos móviles y la postura de flexión cervical no influye ni afecta de forma negativa en el dolor y discapacidad cervical. El dolor de cuello es de carácter multifactorial, y juegan un papel importante tanto factores modificables como, por ejemplo, el hecho de ser fumador o la actividad física realizada por el sujeto y factores no modificables, como la edad, el género o la genética. Según los hallazgos encontrados en esta investigación no parece justificable una intervención sanitaria enfocada a la corrección postural ni los temores generalizados por la adquisición de estos hábitos en adultos jóvenes.

Sobre este artículo:



Fuente /s:

Bertozzi L, Negrini S, Agosto D, Costi S, Guccione AA, Lucarelli P, et al. Posture and time spent using a smartphone are not correlated with neck pain and disability in young adults: A cross-sectional study. *J Bodyw Mov Ther.* 2021 Apr 1;26:220-6.

Fuente de la imagen: imagen de NeuroRehabnews.com con fines únicamente ilustrativos.

Edición: Aida Herranz Gómez y Roy La Touche

Pablo
Montero
Iniesta