

¿Has oído hablar del “Text neck”?

Cómo cuidar tu cuello en la era digital

Cada vez pasamos más tiempo delante de una pantalla. Conocer cómo puede influir el uso prolongado de dispositivos en nuestro bienestar y adoptar hábitos saludables puede marcar la diferencia.

En los últimos años ha comenzado a popularizarse el término **Text Neck o “cuello de texto”**. No se trata de una enfermedad ni de un diagnóstico médico. El término se usa para describir las **molestias cervicales relacionadas con el uso prolongado de teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos**, especialmente cuando mantenemos durante mucho tiempo la cabeza inclinada hacia delante.

Vivimos rodeados de pantallas. Consultamos el móvil varias veces al día, trabajamos frente al ordenador o utilizamos tablets en nuestro tiempo libre. La tecnología ha facilitado muchas tareas, pero también ha cambiado la forma en la que nos movemos... o, mejor dicho, la cantidad de tiempo que pasamos sin movernos.

Nuestro estilo de vida actual ya favorece pasar muchas horas sentados y con poco movimiento. El uso prolongado de pantallas puede añadir un factor más: mantener durante largos periodos una postura con el cuello en flexión forzada. Por ello, más que buscar una postura perfecta, una de las mejores estrategias para cuidar nuestra salud cervical es cambiar de posición con frecuencia, realizar pausas y mantenernos activos durante el día. **La mejor postura es la que no dura.**

¿Qué síntomas pueden aparecer?

El uso prolongado y repetitivo de flexión cervical por uso de dispositivos electrónicos puede relacionarse con molestias como:

- Dolor o rigidez en la zona cervical y nuca.
- Molestias en hombros y parte alta de la espalda.
- Sensación de tensión o fatiga muscular.
- Cefaleas de tipo tensional.
- Sensación de cansancio o sobrecarga al finalizar del día.



Estas molestias no dependen únicamente por el uso de dispositivos. También **pueden influir el tiempo de exposición, la frecuencia de uso, la actividad física que realicemos, el descanso, el estrés y otros factores individuales.**

Y no solo hablamos del cuello.

El uso prolongado de dispositivos también puede afectar a otras partes del cuerpo.

La utilización repetida del móvil, especialmente cuando implica escribir o interactuar durante mucho tiempo con los dedos, puede asociarse a molestias en manos, pulgar y muñecas. La evidencia disponible sugiere que el uso continuado puede contribuir a estas molestias, aunque no permite afirmar que el móvil sea por sí solo la causa de una lesión determinada.

Cinco hábitos para evitar el "Text Neck"

1. Cambia de postura con frecuencia.

Evita permanecer demasiado tiempo en la misma posición. Levántate, camina unos minutos o cambia de tarea siempre que sea posible.

2. Coloca la pantalla a una altura adecuada.

Cuando utilizas el ordenador, procura que la parte superior de la pantalla quede aproximadamente a la altura de los ojos. Si utilizas el móvil o tablet para leer durante un tiempo prolongado, intenta acercarlo a la altura de la mirada y/o apoya los codos en una mesa en lugar de flexionar constantemente el cuello.

3. Haz pausas activas.

Cada cierto tiempo dedica unos minutos a levantarte, mover los hombros, realizar suaves movimientos del cuello y manos. Estas pequeñas pausas ayudan a disminuir la fatiga muscular.

4. Alterna tareas siempre que sea posible.

Combina actividades que requieran pantalla con otras que impliquen más movimiento. Una llamada puede ser una oportunidad para caminar. Una pausa para tomar agua puede servir para levantarte y moverte. Y parte de nuestro tiempo de ocio puede dedicarse a actividades que no impliquen estar sentados.

5. Reduce el tiempo de uso de los dispositivos.

Evita pasar muchas horas seguidas frente a una pantalla. Alterna el tiempo de uso con pausas y actividades que impliquen movimiento.

La tecnología seguirá formando parte de nuestro día a día, tanto en el trabajo como en nuestro tiempo libre. **El objetivo no es dejar de utilizar dispositivos electrónicos, sino aprender a utilizarlos de forma saludable.**

No hace falta hacer grandes cambios para cuidar la salud cervical. A menudo, son los pequeños gestos a lo largo del día los que marcan la diferencia.

Si has llegado hasta aquí...

Si has llegado hasta el final de este artículo, aprovecha este momento. Levanta la vista de la pantalla, mueve suavemente el cuello y los hombros durante unos segundos. Solo te llevará un minuto, pero puede ser el comienzo de un hábito que ayude a cuidar tu salud cervical cada día.

EJERCICIO 1. MOVILIZACIÓN:

Ponte de pie y haz círculos amplios hacia atrás con ambos hombros/brazos a la vez.



[Haz clic aquí para ver el ejercicio en vídeo.](#)

EJERCICIO 2. ESTIRAMIENTO:

Ponte de pie, cruza los dedos y empuja las manos hacia atrás y hacia abajo, con los nudillos frente a ti.



[Haz clic aquí para ver el ejercicio en vídeo.](#)