

# REHABILÍTE EN CASA: MÓDULO MÚSCULO ESQUELÉTICO PATOLOGÍAS RELACIONADAS A LA TECNOLOGÍA EN ADULTOS

## GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dr. Iván Cedeño Batista  
Medicina Física y Rehabilitación

### Información general

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com). Recalamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir a su médico rehabilitador

### ¿Cuáles son las patologías relacionadas a la tecnología?

- Este término se utiliza para referirse a todo aquel conjunto de patologías cuyo origen o causa se encuentra en el entorno tecnológico; específicamente en el uso del computador, el teléfono celular, tablets, smartphones y cualquier otro tipo de aparato electrónico.
- Para que tengamos una idea del esfuerzo que se realiza cuando nos enfrentamos a la tecnología, basta puntualizar que cuando utilizamos el computador ejecutamos entre 12,000 y 33,000 movimientos de cabeza, las pupilas reaccionan de 4,000 a 17,000 veces y además, se suelen ejecutar unas 30 mil pulsaciones de teclado.

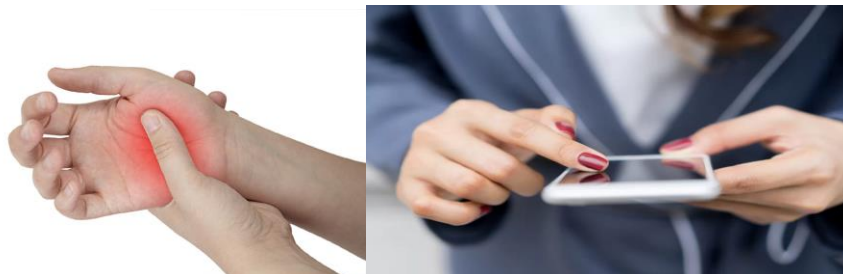
### Objetivo

Conozcamos estas patologías más comunes en adultos y te daremos las soluciones más prácticas para su manejo diario.

#### 1. El dedo de Blackberry

Sin darnos cuenta, pasamos horas tecleando en el teléfono celular. Este hábito puede desarrollar sobrecargas en la base del dedo pulgar (artrosis), lo que a su vez puede derivar en el denominado “**dedo de BlackBerry**”

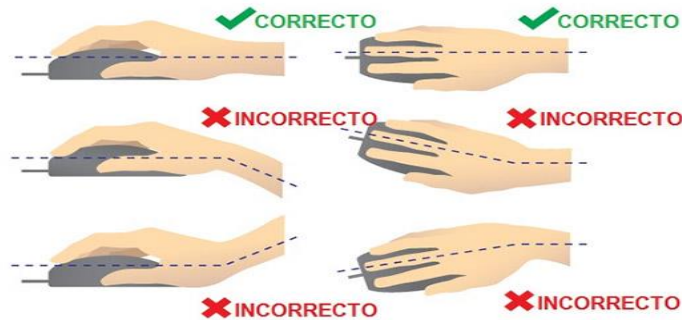
- **Consejo:** los smartphones, al disponer de un teclado de pequeñas dimensiones, no están preparados para enviar mensajes largos y de forma constante, pues este uso prolongado lesiona sobre todo el pulgar de forma frecuente. Para trabajar, mejor la tableta, y mejor aún apoyada sobre la mesa para teclear y utilizando el dedo índice.



## 2. Síndrome del túnel carpiano

La adopción sostenida de una mala postura con la muñeca (al utilizar el mouse del computador), puede provocar este síndrome del túnel carpiano, que se manifiesta a través de fuertes dolores en la muñeca y/o en la palma de la mano, asociadas a calambres o adormecimiento en los dedos de la mano.

- **Consejo:** coloque el teclado de manera que los brazos estén en ángulo recto; tus hombros estarán relajados y apoyados, y las muñecas apoyadas.



## 3. Epicondilitis (dolores en el codo)

Mantener la posición sostenida de la muñeca levantada hacia arriba puede producir rasgamientos en los extensores de la muñeca.

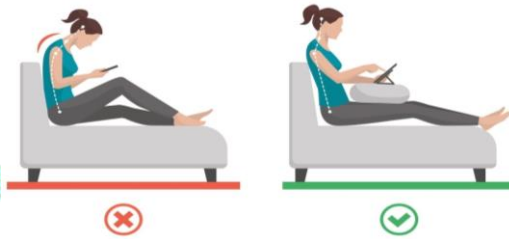
- **Consejo:** mantenga la espalda bien apoyada en el respaldo, especialmente en la zona lumbar, y apoyar las muñecas en la mesa y los codos apoyados en el reposabrazo de la silla o sobre la mesa.



## 4. Daños cervicales (text neck)

Al poder trabajar en cualquier sitio, falla la ergonomía, y hay más problemas en las cervicales porque la pantalla de los portátiles no está a la altura de los ojos, pero también tendinitis en dedos, muñecas y hombros por adoptar posiciones incorrectas.

- **Consejo:** realice cada día una serie de ejercicios, como de rotación de cuello, muñecas y hombros (para aliviarlos y expulsar la tensión). Mejorará tu postura y evitará malas costumbres que vamos adquiriendo en nuestra posición frente a la pantalla del ordenador y en la forma de colocarnos en el plano de trabajo.



## 5. Insomnio

El uso de dispositivos electrónicos justo antes de dormir dificulta la conciliación del sueño, no sólo por el consumo de tiempo que su uso implica sino por la luz que emiten, que reduce la cantidad de melatonina que segrega el cerebro – la hormona que favorece la relajación y la somnolencia y regula el sueño y la vigilia –, dificultando así el sueño y su calidad.

**Consejo:** no utilizar dispositivos electrónicos cuando ya se está en la cama, ni siquiera tenerlos en la habitación.

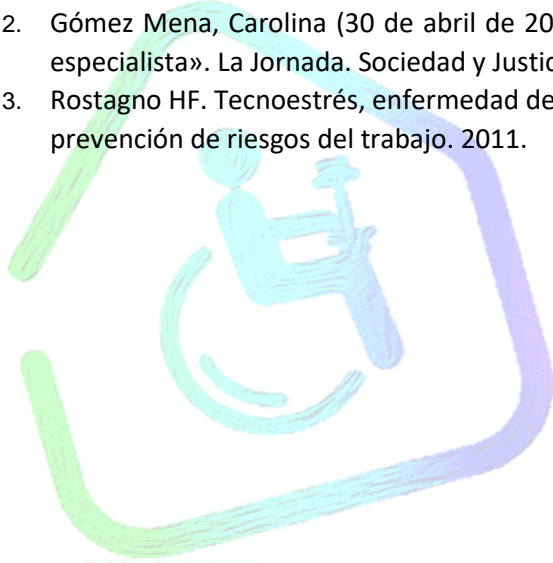


## Conclusión

- Esta guía tiene la finalidad de evitar durante este tiempo de pandemia, y para el resto de su vida, que no tenga dolores óseos o musculares relacionados al mal uso de los aparatos tecnológicos.
- Las correcciones para cada patología, depende por completo, de un autoexamen, y la autocorrección individual.
- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene una duda contactenos a: [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com)

## Bibliografía:

1. Panova, Tayana; Carbonell, Xavier; Chamarro, Andres; Puerta-Cortés, Diana Ximena (2019-07). «Specific smartphone uses and how they relate to anxiety and depression in university students: a cross-cultural perspective». Behaviour & Information Technology
2. Gómez Mena, Carolina (30 de abril de 2015). «La adicción a Internet puede destruir relaciones sociales, alerta especialista». La Jornada. Sociedad y Justicia: Grupo Demos, Desarrollo de Medios, S.A. de C.V. p. 30.
3. Rostagno HF. Tecnoestrés, enfermedad de la era tecnológica [Internet]. Empresarial Portal de prevención de riesgos del trabajo. 2011.



REHABILÍTATE  
EN CASA