

SALUD LABORAL

nº 323

Esto es lo que tu *Whatsapp* le hace a tu salud



Tu vista. La musculatura de tu cuello y de tu espalda. Tu estabilidad mental. Usar tu 'smartphone' y tableta todos los días puede tener riesgos negativos para tu salud. Para evitar estos riesgos has de aprender a usar tu dispositivo móvil de forma adecuada. Y lo que es más importante: debes encontrar espacios libres de tecnología en tu día a día. Pero hay buenas noticias: el uso de los móviles y tabletas no provoca cáncer.

1. Dolores de espalda y de cuello

Un estudio concluye que al chatear con el móvil podemos llegar a ejercer sobre las cervicales una fuerza de 27 kilos.

Vas en el bus, con tu smartphone, leyendo esto. Miras a tu alrededor. Toda la gente que te rodea hace lo mismo que tú. Dobla el espinazo para ver la pantallita y jugar al CandyCrush, leer las noticias o simplemente chatear con amigos y enemigos. Calcula ahora cuántas horas al día puedes pasar en esa postura. ¿Cuál es el problema? Según un reciente estudio publicado por el cirujano Kenneth K. Hansraj, con una inclinación de 60 grados ejerces sobre tus cervicales una fuerza de 27 kilos. Una bomba de relojería con nombre de cuello de mensaje (podría traducirse como "cuello de guasap"). Una dolencia propia del siglo XXI.

"Empecé a fijarme en la postura al ver a muchos jóvenes entrando en mi consulta con dolor de cuello y espalda", comenta el doctor. Su estudio recoge los diversos grados de inclinación de cabeza y cuello, "con un peso medio de seis kilos y el centro de masa situado a 15 centímetros de lo alto de la cabeza".

Según el doctor, "la gente se pasa al día una media de entre

dos y cuatro horas con la cabeza inclinada, leyendo y escribiendo en sus smartphones y dispositivos. Acumulado, esto es de 700 a 1.400 horas al año con estrés excesivo en las vértebras cervicales". Advierte que "la pérdida de la curvatura natural incrementa el estrés en las cervicales y puede llevar a un desgaste prematuro, degeneración y posiblemente cirugías" y apunta que, en el caso de los adolescentes, esta cifra podría subir hasta las 5.000 horas.

Hansraj comenta que, dado que es imposible evitar las tecnologías que causan estos problemas, habría que hacer un esfuerzo activo por mirar al teléfono en una postura neutral y evitar pasar horas y horas encorvado. Otra posible medida sería practicar un ejercicio con el cuello. Sugiere empezar moviendo las vértebras, flexionando, extendiendo, ladeando e inclinando el cuello, para luego usar las manos para hacer resistencia y empujar contra ellas; o practicar la postura de yoga "perro ascendente", una gran manera de fortalecer las extremidades superiores, cuello y hombros.

Después de leer esto, vuelves a mirar a alrededor en el vagón. Imaginas a la gente que está doblando el espinazo con 27 kilos cargados al cuello, por ejemplo un niño de ocho años, un pe-

ro mediano. No parece saludable. Levantas el móvil y lo pones frente a tus ojos. Has dado el primer paso.

Otras recomendaciones para evitar el dolor de espalda y de cuello

Si usas tu teléfono móvil o tu tableta demasiado tiempo a lo largo del día puedes acabar teniendo dolores cervicales. Pero, ¿cuánto tiempo es demasiado tiempo? Si vuelves a casa y coges tu 'smarthone' o 'tablet' para trabajar puedes empezar a preocuparte. "Si esto se convierte en una rutina pueden devenir problemas de cuello y de espalda".

"Si quieres usar tu tableta, adopta una postura correcta, lo mejor es sentarse en una silla y apoyar el dispositivo en la mesa". "Para usar un 'smartphone' es mejor usar las dos manos. Así evitas forzar tu dedo pulgar, lo que puede provocar tendinitis".

Algunos consejos de ejercicios que hay que hacer diariamente para evitar la tendinitis de los dedos:

1. Estirar la mano utilizando la otra.
2. Girar los pulgares de las dos manos en ambos sentidos.
3. Estirar los dedos de las manos.



2. La luz de la pantalla de tu 'smartphone' daña tu vista.

La luz que emite la pantalla de tu 'smartphone' y tu tableta daña tu vista. Y mucho. Así lo demuestra un estudio llevado a cabo por la Universidad Complutense de Madrid y la empresa Tecnología Sostenible y Responsable. Si expones tus ojos a la iluminación LED de estos dispositivos durante 72 horas sin parar destruirías el 93% de las células sensitivas de tu retina. "las graves consecuencias son irreversibles". No acerques mucho el dispositivo a tu cara cuando lo uses. La luz podría dañar tu vista.

La luz que desprenden estos dispositivos es la misma que emite una televisión. La diferencia es que cuando usas tu 'smartphone' o tu tableta acercas el aparato a tus ojos. La TV la ves sentado en el sofá.

3. Depresión, ansiedad e insomnio.

¿Vives enganchado a tu 'smartphone' o tablet? Si es así se multiplican las posibilidades de que sufras problemas psicológicos. La Universidad de Gotemburgo (Suecia) ha descubierto que un uso excesivo de estos dispositivos móviles puede provocar depresión, ansiedad e insomnio.

Los especialistas advierte de los riesgos de una "adicción psicológica" a estos dispositivos. "Los usamos demasiado. Los 'smartphones' y tabletas ocupan demasiadas horas al día y copan mucho nuestros pensamientos". En una situación así se corre el riesgo de aislarse del mundo real o gastar demasiado dinero en tecnología. Busca y encuentra espacios libres de tecnología en tu día a día.

Es recomendable encontrar huecos libres de tecnología a lo largo del día. "Es recomendable no ir a la cama ni con el móvil ni con la tableta. Esto puede alterar el período de relajación que precede al descanso". Está por otro lado el tema de la educación, a veces, "Estás hablando con alguien y sin darte cuenta coges el teléfono y empiezas a usar WhatsApp"; eso, no es correcto.

4. Buenas noticias: tu 'smartphone' no provoca cáncer.

Tu 'smartphone' emite ondas de radio que generan campos electromagnéticos. Esta forma de energía puede ser perjudicial para la salud y en grandes cantidades puede ser cancerígena. Pero respira tranquilo: ni tu móvil ni tu tableta provocan cáncer. La señal que emiten es demasiado débil.

Según un estudio llevado a cabo por el Instituto de Salud Pública de Noruega, una persona sometida a 4 vatios por kilo durante media hora aumentaría su temperatura corporal un grado. Este es el límite que puede considerarse peligroso. Pues bien: los dispositivos móviles emiten, de media, una señal de radiofrecuencia que es 50 veces inferior.

Y si esto no te tranquiliza entra en la página web del Instituto Nacional del Cáncer de EE UU. Encontrarás hasta siete estudios que investigan la relación que existe entre los teléfonos móviles y el cáncer. La conclusión es la misma en todos: no hay ninguna relación probada.

5. Los riesgos de usar el teléfono al volante.

Usar tu 'smartphone' mientras conduces multiplica por cuatro las posibilidades de sufrir un siniestro al volante. Es la causa más común de distracción de los conductores. En 2011 cuatro de cada diez accidentes de tráfico estuvieron causados por este motivo. Esto dejó 904 fallecidos y 4.590 heridos graves. No cabe duda: si lo usas mientras conduces estás poniendo en peligro tu vida. No uses tu 'smartphone' ni tu tableta cuando conduzcas.

6. Tu 'smartphone' puede invadir tu privacidad.

Los 'smartphones' y las tabletas han cambiado la forma de comunicarte con la gente. Aplicaciones como WhatsApp o páginas como Facebook hacen que puedas hablar con cualquier persona, en cualquier lugar, a cualquier hora del día. Esto tiene muchas ventajas, pero también inconvenientes.

Cualquier persona puede saber si estás o no conectado a WhatsApp. Puede ver a qué hora te acostaste. Si leíste o no sus mensajes. Esto puede convertirse en una invasión de tu privacidad. No permitas que esto te ocurra. Tú eres dueño de tu propia privacidad. Si no quieres contestar a un WhatsApp, no lo hagas.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Salud Laboral
FEUSO

