

# CUIDA TU POSTURA, EVITA EL “TEXT NECK”

## RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES

¿QUÉ ES EL TEXT NECK?, también llamado “Cuello de Texto”, es el trastorno provocado por la posición hacia delante y hacia abajo de cabeza, cuello y hombros, causando una fuerte presión sobre la columna vertebral, por el uso inadecuado y prolongado de dispositivos móviles (smartphones, tablets, ebooks, y otros) como herramientas de trabajo.

Al inclinar la cabeza para mirar la pantalla, la tensión que se ejerce sobre la columna aumenta, ya que el peso que soporta el cuello se incrementa al inclinar la cabeza hacia abajo, llegando a los 27 kilos (con una inclinación de 60°) en los adultos.



### SÍNTOMAS

- Dolor en región cervical.
- Contracturas en la zona cervical y dorsal alta.
- Cefaleas.
- Rigidez de cuello.



### CAUSAS

- Uso prolongado de dispositivos móviles.
- Utilización inadecuada de los dispositivos.
- Higiene postural incorrecta durante su uso.



## CONSEJOS PARA SU PREVENCIÓN

- **Adoptar posturas neutras**, levantar el dispositivo a la altura de los ojos, en un ángulo de unos 30°, para proteger el cuello y las muñecas.
- **Intentar mantener la espalda recta**. Evitar bajar la cabeza.
- **Hacer ejercicios de estiramiento** (flexoextensión del cuello y rotación de hombros), y evitar posturas estáticas durante mucho tiempo seguido.
- **Realizar pausas cada 15 minutos**, para mirar hacia arriba y llevar el cuello a una posición neutral. Cambiar de actividad e incluso de postura.
- **Mantener un estilo de vida activo**, el sedentarismo asociado al empleo de las nuevas tecnologías, aumenta el riesgo de desarrollar el síndrome del Text Neck, obesidad, diabetes, y osteoporosis.



**RECUERDA:** A mayor ángulo de inclinación ( $\alpha$ ) de la cabeza, mayor tensión sobre la columna.



**RECUERDA:** Levanta el dispositivo a la altura de los ojos, adopta posturas neutras.

Plan General de Actividades Preventivas 2022



**umivale**  
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 3  
**Activa**

**suma**  
intermutual