



Públicamente no lo reconocerás pero desde que estás **hiperconectado** con tu smartphone han empezado los problemas. Hoy **lesiones por teléfono móvil**.

Tu **Whatsapp** cada día tiene más contactos. Tienes unos 20 grupos: el del trabajo, el de los padres del colegio, el de las extraescolares, los hermanos, los primos... Y te bajaste la aplicación de **Facebook**, **Twitter** e **Instagram** a tu teléfono móvil. Lo has comprobado.

Han aparecido una serie de molestias que sabes que son de tu smartphone. Te las describo. ¿Sabes lo que es la **WhatsAppitis**? ¿Te suena?

**Lesiones por teléfono móvil** más habituales.

### **UNO. Síndrome del túnel carpiano.**

Se trata de una lesión por compresión del nervio mediano que aparece cuando existe una tendinitis de los tendones de la muñeca. Se duermen los dedos pulgar, índice y corazón.

Puedes leer más en el siguiente enlace ⇒ [Túnel carpiano](#).

### **DOS. Tendinitis de De Quervain.**

Se inflama la “funda” de un par de tendones del dedo pulgar.

Es un dolor que aparece con el movimiento del dedo pulgar. Se acrecienta cada vez que haces un Scroll de pantalla.

Se trata de una molestia o un dolor que aparece en la muñeca en el mismo lado que el dedo pulgar.

Puede aparecer incluso un bulto y a veces puede requerir una cirugía.

Mejorará con hielo local y dejando aparcado unos días tu teléfono.

### **TRES. Dedo pulgar en resorte.**

Por sobreuso de los tendones flexores sobretodo del pulgar aunque no es nada despreciable la aparición en los demás dedos de la mano por sujetar de manera persistente el **teléfono móvil**.

Pincha aquí para leer más ⇒ [Dedo en resorte](#).



Túnel carpiano.

#### **CUATRO. Tendinitis de flexores.**

Cuanto **más pesa el teléfono**, o cuanto más incómodo sea nuestro smartphone y sobretodo más tiempo de sujeción más posibilidades de aparición de estas lesiones por teléfono móvil.

La fórmula sería la siguiente...

**Peso del smartphone x tiempo de uso = lesión por teléfono móvil**

La anécdota...

Me había ido de vacaciones a México con mi flamante cámara Reflex Digital que pesaba más de un quilo y medio. Hice un viaje fantástico por carretera y me gustaba plasmar las imágenes frescas de la gente y costumbres mexicanas. Así que sostenía en mi regazo la cámara.

Al 2º día empecé con una tendinitis de flexores. Enseguida deduje que era por la sujeción de mi cámara de fotos...

A partir de entonces, la tuve en mi regazo. Y sólo la agarraba para disparar. (Que no cogía...

Chiste para mis seguidores mexicanos... 😊)

#### **CINCO. Artrosis del pulgar o rizartrosis.**

Se trata de dolores típicos al movilizar el pulgar en enfermos o enfermas que ya padecen de dolor crónico alrededor del dedo pulgar.

#### **SEIS. Cervicalgia**

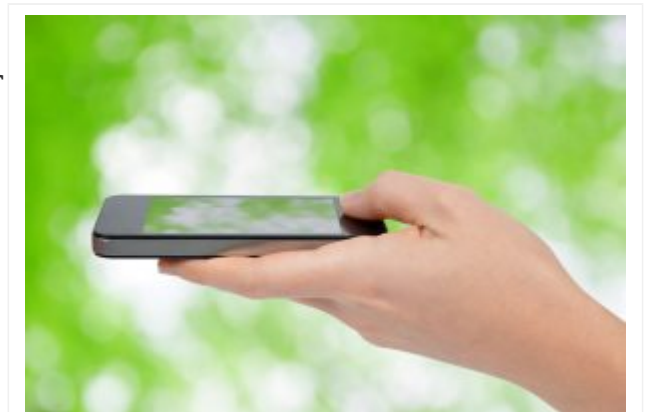
Recuerda que una cabeza pesa unos 8 kg de peso. Y se sustenta por unos músculos poco habituados a cargar el cuello en mala posición.

Es ese dolor que nace en la parte alta del cuello, donde se enganchan los músculos del cuello. Lo que todos conocemos por el "cogote". ¿Sabes a

lo que me refiero, verdad?

Casi nadie usando un teléfono móvil coloca adecuadamente el cuello. Tenemos una tendencia innata a flexionar el cuello para observar bien la pantalla.

La teoría es fácil pero poco factible, levantar los brazos para que sea la pantalla la que se adapte a nuestros ojos.



**WhatsAppitis.** Lesiones por teléfono móvil. Lesiones en el pulgar por Scroll (deslizar la pantalla repetitivamente).

### Dolor cervical o cervicalgia: armas para superarla.

#### SIETE. Lesión del **nervio cubital**.

Eres de los que consultas el teléfono móvil en la cama. Con los codos muy flexionados y apoyándote el teléfono en la frente... Aparece un **entumecimiento en los dedos 4º y 5º** de las manos.

Eso se explica porque el nervio cubital que pasa por el codo (conocido popularmente como hueso de la música) está atrapado contra el hueso y provoca dolor.

#### OCHO. Dolor en los hombros.

Si en vez de chatear en la cama boca arriba lo haces boca abajo y apoyando los codos. Lo que te aparecerá será dolor en los hombros. Tendinitis. Tenlo en cuenta.

#### NUEVE. Vista cansada o presbicia.

Esto no tiene nada que ver con la traumatología, pero debes conocer algo sobre ello.

Si tienes más de 35 o 40 años notarás que aparecen dificultades al acomodar la vista después de mucho tiempo en Facebook o WhatsApp.

Los miopes, dejan las gafas a un lado y disfrutan de la visión cercana. (O eso sería lo adecuado.)

Si no eres miope, pide hora a tu oftalmólogo...

Pincha aquí para leer más sobre el tema con el **Doctor Miguel Lopez de Cobos**. [Presbicia](#).

#### DIEZ. Insomnio



WhatsApp. Dedo en resorte. Lesión por teléfono móvil.

No se trata de una enfermedad de traumatología. Pero me gustaría que meditarais un poco sobre ello.

Si no se descansa bien, no se rinde bien. Así que ahí va.

Es de cajón que si quieres descansar bien, debes **evitar el bombardeo de mensajes y luz** que provoca tu teléfono móvil justo antes de conciliar el sueño.

Mi compañera y amiga la **Doctora María José Mas** tiene un post precioso que hace hincapié en ese aspecto. Pincha aquí y conócela: [¿Quieres dormir bien? ¡apaga tu iPad!](#)

Cómo evitar las lesiones por teléfono móvil.

◆ Gestiona el tiempo que pasas conectado.

Suena a guasa verdad? A veces te quedas absorto leyendo noticias interesantes de los que más quieres. Ponte una alarma a los veinte minutos o media hora... Será una manera sutil de saber que te estás pasando.

◆ Si debes trabajar mucho rato mejor con tablet o ordenador portátil.

Deja el teléfono móvil para momentos de emergencia, todo lo demás debería poder esperar a llegar a tu casa.

◆ Usa un atril para tu móvil o un lápiz táctil para evitar problemas.

Si tu problema son las cervicales usa un apoyo para tu móvil.

Sobretudo si tu problema es el pulgar y todo lo relacionado con él el lápiz táctil es la solución.

◆ Descansa de vez en cuando y haz estiramientos.



Lesiones por teléfono móvil. Dolor en hombros por posiciones incorrectas.

Perogrullada si. Lo hacemos, no.

◆ Visita regularmente a tu fisioterapeuta.

Porque tu lo vales.

Si no quieres prescindir de tu smartphone asume que padecerás lesiones por **teléfono móvil**. Algo lícito si tienes una vida ajetreada.

Te recomiendo tener **fisioterapeuta de cabecera**. Él será el encargado de drenar los tendones de las muñecas y de decontracturarte toda la espalda.

◆ Apaga el móvil por la noche.

Que! Miranda estás loca! ¿Cómo se te ocurre decir eso?!

Todos tenemos épocas en la vida que debemos estar conectados día y noche por cuidado de personas a las que amamos y que no se encuentran con nosotros. Pero si tu familia directa tiene tu teléfono fijo, que mal hay en apagar el móvil? Ninguno.

Será bueno para tu familia y bueno para ti.

¿Conoces la **WhatsAppitis**?

No se trata de un término inventado por mi.

Esta palabra se usó por primera vez la Doctora Inés Fernández-Guerrero que atendió en el año 2014 que atendió a una paciente embarazada que acudió al Servicio de urgencias con dolor en ambas muñecas.

Todo sucedió después de enviar decenas de mensajes por Nochebuena y se repitió al mandar los mensajes de Feliz Año Nuevo.

**WhatsAppitis**: Puedes leer aquí el artículo completo publicado en la prestigiosa científica

[The Lancet](#).



Lesiones por teléfono móvil. Cervicalgia, un clásico.



Lesiones por teléfono móvil. Cervicalgia.

Las **lesiones por teléfono móvil** se empezaron a describir en el año 2014, anteriormente también se había acuñado el término

### **Nintenditis.**

Y yo puedo afirmar que con la Play Station también había lesiones de pulgar. (Vividas en “carnes propias”...)

Así pues:

**todas la molestias en los tendones y túnel carpiano -por el envío desmesurado de mensajes- podría ser una **WhatsAppitis****

Lesiones por teléfono móvil. Reflexión.

Sin querer dramatizar, sabemos perfectamente que en esta vida, todo en exceso es perjudicial para nuestra salud.

Ayer observaba a gente practicar marcha mientras observaban fijamente la pantalla del smartphone. Pero esto que es?! Como desconectas si estas conectado!

La hiperconectividad tiene sus cosas buenas, muchas. Pero también inconvenientes tales como la necesidad imperiosa de contestar. Ya sea trabajo, familia o amigos.

A veces necesitamos diferenciar entre lo importante y lo urgente. Quizá llegó el momento de apagar tu smartphone y disfrutar de la persona que tienes a tu lado.

Salud.

Y después de la **WhatsAppitis** llega el **Codo del Selfie!**

Puede que te hayas divertido recordando todo lo que te duele desde que usas el móvil. ¿Te interesa estar a la última de Miranda Trauma? [Suscríbete!](#)

¿Te apetece seguirme en redes sociales?

En Facebook: [Consulta Doctora Miranda.](#)

En Twitter: [@miranda\\_trauma](#)

