



## SÍNDROME DEL TEXT NECK O CUELLO DE TEXTO

El síndrome del Text Neck es una nueva patología vinculada a los dispositivos tecnológicos. Se produce por inclinar el cuello hacia adelante repetidas veces al escribir mensajes de texto durante el transcurso del día. Esta exposición puede generar dolor, rigidez cervical, dolores varios de espalda y hasta tendinopatías.

### Medidas Preventivas

- Colocar el dispositivo a una altura ligeramente inferior a los ojos para mantener las cervicales en una posición neutra, con las orejas a la altura de los hombros, no flexionada. Para ello ¡levanta tus manos y no bajes la cabeza!
- No hablar por teléfono sujetándolo entre la oreja y el hombro.
- Evitar cargar con los brazos el aparato cuando lo vayamos a utilizar un largo periodo.
- No abusar de los dispositivos; realizando pausas regularmente para descansar, caminar y cambiar de postura.

PRESIÓN QUE SOPORTA LA COLUMNA SEGÚN EL ÁNGULO DE INCLINACIÓN DE LA CABEZA

