El club del fitness

El uso del móvil no provoca más dolor en las cervicales

Fisioterapeutas señalan que nuevas evidencias echan por tierra esa tesis ampliamente extendida desde los 90 y subrayan que múltiples factores inciden en esta dolencia

✎ Begoña González

No, usar el móvil no provoca más dolor en las cervicales. En contra de lo que se ha estado diciendo en los últimos años, la evidencia científica ha desmentido que el uso del teléfono móvil provoque dolores en las cervicales, una dolencia conocida por los profesionales de la fisioterapia como *text-neck* o «síndrome del cuello roto».

Daniel Paulino Nogueira, fisioterapeuta especialista neuromusculoesquelético, defendió la revisión de la tesis hace unas semanas en la XI Jornada de Fisioteràpia NME organizada por el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

«Los estudios epidemiológicos del dolor cervical que lo asocian al uso del móvil, de algún modo, asumen que se trata de un dolor moderno. Si miramos las cifras, el impacto socioeconómico del dolor cervical no ha cambiado en los últimos años y se lleva sufriendo desde mucho antes de la aparición del móvil», asegura el profesional.

Desde los años 90, a partir de la popularización de los teléfonos móviles, se han publicado numerosos artículos que asocian la postura que se suele adoptar con el uso del móvil a los problemas cervicales. «Dichos estudios no eran longitudinales, es decir, no realizaban un seguimiento de los individuos a lo largo del tiempo para saber si realmente era ese uso del móvil en flexión lo que podía desarrollar algún problema cervical», afirma el experto.

Uno de estos estudios mencionados por Nogueira ganó especial notoriedad entre la comunidad científica, el del doctor Kenneth K. Hansraj, jefe de la sección de cirugía espinal del New York Spine Surgery & Rehabilitation Medicine y que fue publicado en 2014.

Un estudio parcial

«Ese estudio defendía la tesis con pruebas hechas sobre modelos de fuerza. Realmente nunca se llegó a poner a prueba de la forma indicada porque solo se estudió con máquinas que aplicaban presión sobre una porción de disco seccionado», defiende el experto.

De ahí se derivó que el uso del móvil con altos grados de flexión con la cabeza hacia delante causaba daños por la alteración de las estructuras cervicales con el paso del tiempo y ello provocaba supuestamente dolor y disfunción.

«Es muy fácil encontrar en internet que el uso del móvil se asocia al dolor pero es una idea que poco a poco se está echando abajo por nuevas evidencias que salen a la luz», defiende el fisioterapeuta.

Tanto él como cada vez más colegas han dejado de plantear el uso del móvil como causa del dolor cervical inespecífico, pues este puede deberse a muchos otras circunstancias como por ejemplo factores socioemocionales, sexo, edad, condiciones de trabajo, preocupaciones, calidad del sueño, etc.

Un ejercicio fácil es tumbarse boca arriba sobre un par de cojines y mover el cuello de un lado a otro de forma lenta

A la hora de tratar este tipo de dolores hay que intentar modificar todos los factores que puedan estar contribuyendo. En muchas ocasiones, afirma el experto, este dolor se asocia también a una irrigación del dolor al brazo, dolores de cabeza, pérdida de movilidad o de coordinación de los músculos del cuello, y tras descartar enfermedades más graves, se puede tratar con ejercicios y manipulación.

«Normalmente, a los pacientes con este dolor crónico se les identifica un cambio de la estructura del músculo y suelen sufrir una pérdida del volúmen muscular, por lo que idealmente se puede diseñar un tratamiento basado en el fortalecimiento de la musculatura de la zona», afirma el experto.

Ejercicios y estiramientos

Además del masaje y la manipulación, que debe llevarse a cabo siempre por parte de un profesional, los pacientes deben practicar una serie de ejercicios y estiramientos para ir mejorando la condición física cervical. «La clave es adaptar el ejercicio a cada paciente y progresar poco a poco en cargas e intensidad», afirma el experto.

Un ejercicio fácil es tumbarse en el suelo boca arriba con la cabeza sobre un par de cojines y mover el cuello de un lado a otro de forma lenta, o por ejemplo realizar movimientos de arriba a abajo (como si dijéramos que sí con la cabeza) apoyando la frente en la pared.

De este modo solo con el peso corporal podremos ir fortaleciendo el cuello para poder pasar más adelante a otro tipo de ejercicios en los que podemos añadir el uso de bandas o pesas rusas para ir creando una mejor calidad muscular.

Una mujer se masajea las cervicales para mitigar el dolor que sufre.