

---

El cráneo humano está cambiando por el uso de los móviles

19/06/2019



Hagamos la prueba. Coloca tus dedos en la parte posterior de la cabeza, justo por encima de tu cuello. ¿Si sientes un pequeña bulto óseo? Si es así, es posible que tu cuerpo haya respondido al mal uso de teléfonos, computadoras y tablets, y haya generado nuevas capas de hueso.

Una investigación de la Universidad de la Costa del Sol en Australia, escaneó más de 1,000 cráneos de personas de 18 a 86 años, midiendo los bultos y analizando la postura de cada participante. Así se descubrió que las personas se encorvan tanto tiempo para ver sus pantallas que desarrollan "protuberancias occipitales externas" en la base del cráneo.

Para sorpresa de la comunidad científica el crecimiento se da mucho más rápido de lo esperado y sobre todo en jóvenes de 18 a 30 años.

Un fenómeno llamado "cuello de texto"

Uno de los autores del estudio, David Shahar, explicó a BBC que cuando nos inclinamos para mirar una pantalla, el cuello se estira y la cabeza queda posicionada hacia adelante.

Esto resulta un problema para nuestra anatomía ya que una cabeza promedio pesa unos 5 kilos y el esfuerzo prolongado llevaría al cuerpo a construir un hueso nuevo para aumentar el área de superficie que sostiene esta masa, y así ayudar al cráneo a lidiar con el estrés adicional.

Según Shahar, esta carga mecánica repetitiva y sostenida conduce a la adaptación de los tendones y los tejidos conectivos.

Los trastornos musculoesqueléticos relacionados con la mala postura por el uso de tecnología, detalla el científico, representan un factor de riesgo para el desarrollo de síntomas relacionados en el cuello, los hombros y los antebrazos.

Shahar también recalcó que es poco probable que los bultos óseos causen efectos dañinos, aunque es sabido que el uso de ciertos dispositivos tecnológicos generan complicaciones corporales que derivan en patologías propias de la mala postura.

“La mayoría de los problemas actuales de columna y contracturas de cervicales se dan como resultado de estar mucho tiempo frente a estos dispositivos. Cervicalgia, contractura muscular, tendinitis del túnel carpiano y trastornos circulatorias en las piernas son sólo algunas de las dolencias 2.0”, explica un artículo en Infobae.

¿Por qué ahora?

“La mala postura no se inventó en el siglo XXI: la gente siempre ha encontrado algo sobre lo que encorvarse. Entonces, ¿por qué no tuvimos las protuberancias del cráneo a causa de los libros? Una posibilidad es la cantidad de tiempo que pasamos actualmente en nuestros teléfonos, en comparación con el tiempo que una persona hubiera pasado leyendo”, cuestiona BBC.

En promedio las personas pasan entre dos y cuatro horas diarias con la cabeza inclinada mirando el celular, dando lugar al llamado "cuello de texto", caracterizado por generar dolor debajo de la nuca y en la cervical.

Otro de los síntomas propios de la era digital es el del “pulgar atascado”, nombre que reciben las lesiones en los dedos por el progresivo uso de las articulaciones del pulgar hacia la cara interna de la mano.

---