

---

El uso excesivo del móvil podría estar acelerando el envejecimiento de la piel

18/03/2015



A esta larga lista de efectos desagradables hay que sumar una nueva contraindicación: los smartphones pueden estar afectando de manera negativa a nuestra piel.

Así lo asegura Christopher Rowland Payne, dermatólogo que trabaja en la London Clinic que revela en una entrevista concedida al medio inglés The Telegraph que últimamente proliferan su consulta hombres y mujeres de mediana edad con más arrugas y problemas de descolgamiento de piel debido no al estrés o la contaminación, sino a lo que el denomina 'Tech-neck'.

Este fenómeno, que podríamos traducir como 'cuello tecnológico', se da cuando colocamos esta parte de nuestra anatomía con un ángulo de 45 grados para consultar la pantalla del teléfono. Esta postura, que los que más usan móviles o tabletas pueden llegar a hacer 150 veces al día sin darse cuenta, genera una serie de arrugas en el cuello y facilita la pérdida de elasticidad de la piel. Payne asegura que este problema se da sobre todo en personas de entre 18 y 39 años.

Pero este fenómeno no es solo la percepción de este médico. Dendy E. Engelman, jefa de la sección de Dermatología del Metropolitan Hospital de Nueva York explica en Harper's Bazaar que "La piel del cuello es más delgada y por eso es más propensa a las arrugas. Es una zona en la que la dermis -la capa que contiene colágeno- es más delgada que la de la cara. Debido a esta particularidad, tiene un riesgo mayor de que las marcas de la edad aparezcan allí".

Para Engelman, la única manera de combatir esta situación es la prevención: “Tenemos que intentar subir el teléfono o el ordenador a la altura de nuestros ojos y no bajar nuestra cabeza para mirarlos. No existen ejercicios que eviten el descolgamiento de la piel en el cuello, así que la clave está en limitar el movimiento del cuello”.

### **Todavía no hay estudios que lo demuestren**

Pero si es demasiado tarde Engelman también recomienda cremas o un tratamiento láser para acabar con estos problemas de envejecimiento. La industria cosmética está preparada para hacer negocio y marcas como Yves Saint Laurent ya han anunciado que han creado una crema que específicamente mejora la elasticidad de esa zona del cuello un 13% con tan solo una aplicación.

Al contrario de lo que ocurre con los problemas de sueño causados por tabletas o móviles, que han sido demostrados con estudios, el efecto del ‘tech-neck’ en la piel de momento solo es una percepción de varios dermatólogos, pero no ha sido comprobado en ningún trabajo publicado en una revista científica.

Lo que sí ha sido demostrado empíricamente es el peso que tiene que soportar nuestro cuello cada vez que miramos un ordenador o un móvil, y también, que esta presión podría llegar a causar problemas como cefaleas o dolor en la zona. Y si no, que se lo digan a este taiwanés de 35 años que literalmente se rompió el cuello jugando con su móvil.

---