

El abuso del teléfono móvil puede derivar en una escoliosis, según Tratamiento y Enfermedades

Aunque parezca irrelevante, un uso continuado del teléfono móvil puede ser determinante para desarrollar patologías relacionadas con la columna vertebral de las personas

Diversos estudios han concluido que el abuso del teléfono móvil, especialmente en la adolescencia, puede ser clave para el desarrollo de diferentes patologías de la columna. Esto se debe a que la mayor parte de quienes usan estos dispositivos adoptan una postura incorrecta, más inclinado hacia adelante para focalizarse en lo que se ve en la pantalla.

La mayoría de los casos son determinados problemas de postura y pueden repararse los daños con algún tratamiento kinesiológico. Una de las medidas que se pueden tomar para mejorar estos problemas es recurrir a la natación, que es un deporte que trabaja para conseguir mejorar el estado de esta parte del esqueleto.

No obstante, aquellas actitudes escolióticas que no se detectan y tratan rápidamente pueden desembocar en una escoliosis. Por ello, es necesario estar atento para identificar el problema y comenzar un tratamiento con rapidez para evitar que se llegue a este extremo.

La escoliosis se puede presentar de distintas maneras por posiciones adoptadas de forma continua que van dañando la columna vertebral, así como por cuestiones congénitas.

Según la Organización Mundial de la Salud, 3 de cada 100 personas padecen alguno de los tipos de escoliosis que existen, que causan dolores de espalda que pueden llegar a ser bastante intensos.

Es una enfermedad consistente en una curvatura lateral anormal de la columna que suele aparecer en la etapa infantil y adolescente. Por ello, es fundamental evitar hábitos que puedan comprometer la estabilidad de esta parte del cuerpo humano durante este periodo, ya que así será difícil que sufra problemas de este tipo en la edad adulta.

Consejos para evitar la escoliosis por malos hábitos de postura

A continuación, se exponen una serie de consejos en busca de evitar los malos hábitos de postura:

Sentarse correctamente: la zona lumbar tiene que estar apoyada en el respaldo de la silla, con el ángulo de la cadera de unos 90º con el tronco y los mismos en la rodilla respecto al suelo.

No cruzar las piernas: esta es una recomendación también válida para el sistema vascular de las

piernas ya que en esta postura se comprime la ingle y puede ser perjudicial, así como para la espalda, ya que en esta posición no se mantiene esta parte de forma correcta.

No abusar del teléfono móvil con una postura incorrecta: aunque sea algo muy específico, es una costumbre cada vez más extendida, por lo que hay que poner en alerta a las personas que pueden acabar sufriendo sus consecuencias.

En definitiva, Tratamiento y Enfermedades recomienda estar muy atento a la hora de adoptar distintas posturas porque puede acarrear efectos negativos en el desarrollo y en la salud de la espalda y columna.

Datos de contacto:

Tratamiento y Enfermedades

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Infantil](#) [Medicina alternativa](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>