

## **Qustodio señala las 7 afecciones que sufrirán las nuevas generaciones**

**Los españoles pasan una media de 11 horas al día delante de una pantalla, según un estudio realizado por Sondea. Qustodio ha realizado un análisis de las ciberpatologías más comunes actualmente debido al abuso en el uso de las pantallas y que no existían hace tan solo unos años**

Se dedica mucho tiempo, más horas de las que emplean en dormir, a utilizar dispositivos móviles. Exactamente, los españoles pasan una media de 11 horas diarias delante de una pantalla, según un estudio realizado por Sondea. Y es que su uso ha crecido notablemente en los últimos años, crecimiento que se ha visto agudizado en los últimos meses debido al confinamiento y la nueva normalidad impuesta por la irrupción del COVID-19. Aumento justificado no solo por el crecimiento del teletrabajo, sino también por el gran apoyo que han supuesto para el sistema educativo.

Sin embargo, este exceso de tiempo en la pantalla ha expuesto y amplificado algunos problemas psicológicos ya conocidos como la baja autoestima, la depresión y las autolesiones, pero también nuevos trastornos físicos en línea que la mayoría desconocen. Conscientes de ello, desde Qustodio, plataforma de seguridad y bienestar digital para familias, han analizado cuáles son las 7 ciberpatologías físicas más comunes que no existían hace tan solo unos años:

‘Whatsappitis’ o ‘cibertendinitis’. Esta afección conocida también como ‘artrosis de costurera’ se debe a la forma de teclear provocando que el pulgar se convierta en el dedo dominante. Se trata de una tenosinovitis, que es una afección dolorosa que afecta los tendones de la muñeca del lado del pulgar, afección que hasta la fecha era ser frecuente en los jugadores de golf o de deportes de raqueta, pero hoy en día los médicos están viendo su aumento en niños y adultos.

‘Text claw’ o ‘Codo de teléfono móvil’. Son términos para designar el síndrome del túnel carpiano (hormigueo y entumecimiento en los dedos pulgar, medio e índice causados por un pellizco del nervio mediano en la muñeca) y el síndrome del túnel cubital (entumecimiento en los dedos pequeño y anular causado por un pellizco del nervio cubital en el codo). A menudo confundidas, las dos condiciones no son nuevas, pero van en aumento en las personas que flexionan habitualmente el codo más de 90 grados, como cuando sostienen un teléfono móvil o juegan a videojuegos.

‘Cuello Smartphone’. La postura al recibir o escribir mensajes, ver vídeos o leer en el móvil obliga al cuello a girar la cabeza unos 60º hacia abajo. Este gesto ejerce una presión sobre la columna de unos 20kg y lo normal es soportar tan solo 5kg. Esto provoca desgaste en el muro anterior de la columna vertebral.

Obesidad. Pasar demasiado tiempo frente a las pantallas favorece los comportamientos sedentarios y reduce el tiempo de actividad física, lo que aumenta el riesgo de sufrir obesidad a edades muy tempranas.

Deficiencia de vitamina D. La forma de divertirse también ha cambiado y con ello los planes de los jóvenes hoy en día. Es por eso por lo que se ha observado un déficit de vitamina D debido a la falta de exposición al sol y las largas horas frente a las pantallas, sobre todo, entre la población joven. La deficiencia de esta vitamina, fundamental para la absorción del calcio para tener huesos sanos, puede provocar una baja densidad ósea y raquitismo, así como fatiga crónica y otros factores relacionados con la falta de sueño.

‘Ciberfatiga visual’. Aparece cuando pasamos demasiado tiempo frente a las pantallas, incluyendo monitores de ordenador, tablets, e-readers y teléfonos móviles. Los síntomas incluyen tensión ocular, ojos secos y dolores de cabeza. La mayor preocupación es el daño permanente de la retina.

‘Bud hearing’. Es término que utilizan en Qustodio para hacer referencia a la disminución o daño en la audición causada por los auriculares, no por el dispositivo en sí, sino por los altos volúmenes durante largos períodos de tiempo. Los auriculares y los audífonos pueden emitir un sonido máximo de 85 a 110 decibeles (no muy lejos de los 120 decibeles, el equivalente al ruido de un avión despegando a pocos metros). La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda mantener el volumen por debajo de los 85 decibelios, pero advierte que entre los jóvenes/adultos de 12 a 35 años de edad en los países de ingresos medios y altos, casi el 50% están expuestos a niveles inseguros de sonido por el uso de dispositivos personales de audio.

Según María Guerrero, psicóloga familiar experta de Qustodio, “para poder evitar estas ciberpatologías se deben poner en práctica medidas preventivas como: limitar el tiempo de uso o establecer lugares en casa libres de pantallas, así como que los padres prediquen con el ejemplo guardando los teléfonos al menos 30 minutos antes de acostarse, saliendo al aire libre y manteniendo el volumen bajo. Para ayudar a las familias en esta difícil tarea existen herramientas como Qustodio que apuestan por el bienestar digital”.

**Datos de contacto:**

Romasanta  
648183184

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

Categorías: [Medicina](#) [Comunicación](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Dispositivos móviles](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>