

El fisioterapeuta Pablo de la Serna analiza la relación entre videojuegos y dolor de espalda

En la era digital, el uso de videojuegos y pantallas es omnipresente en la vida cotidiana y cada vez es más habitual que provoque dolor de espalda. "Las largas horas ante las pantallas, y más particularmente dedicadas a los videojuegos, suponen un cambio de hábitos en muchos jóvenes, y no tan jóvenes, cada vez más sedentarios y con problemas posturales", según el fisioterapeuta Pablo de la Serna. Y añade que, "esto puede acabar afectando a la musculatura de la espalda y provocar contracturas y dolor" Los videojuegos ya no son una práctica exclusiva de la juventud, sino que gran parte de la generación que se crio con los primeros videojuegos a principios de los 80 y 90 aún sigue jugando, según recoge el estudio del Injuve ["Jóvenes y videojuegos: espacio, significación y conflictos"](#) (1).

Dejando de lado la polémica que rodea el tiempo excesivo que muchos jóvenes y adolescentes pasan ante las pantallas, este tipo de juegos de videoconsola cuentan cada vez con más adeptos que intercambian información, experiencias y desafíos, formando parte de una comunidad en construcción. Como señala la página web del Injuve (1), "más que una excepción, el uso de videojuegos forma parte ya de la vida cotidiana de un buen número de jóvenes". Muchos de ellos, "viven esta experiencia como una más entre las ofertas de ocio y consumo de que disponen. Los videojuegos crean un espacio de privacidad, incluso de aislamiento, pero también forman parte de las actividades que se comparten con los amigos".

En pleno verano y ya iniciadas las vacaciones es más probable que los jóvenes y adolescentes alarguen todavía más las sesiones ante las pantallas, especialmente con los videojuegos, lo cual puede acabar provocando sedentarismo, molestias de espalda y contracturas, además de afecciones emocionales, si no se utilizan siguiendo unas determinadas pautas y prevenciones.

Así lo afirma el fisioterapeuta y colaborador de Angelini Pharma Pablo de la Serna, que también recomienda "no demonizar este hábito que han adoptado, no solo los más jóvenes, en los últimos años. También los adultos pasamos muchas horas ante el ordenador o el móvil, ya sea por trabajo o por ocio; así que es poco coherente que les pidamos que hagan algo distinto a lo que ven".

Pero sí se debe tener en cuenta que muchos videojuegos suelen generar un estado de tensión y alerta, "lo cual repercute en dificultad para conciliar el sueño y descansar bien, especialmente si se juega por la noche", explica el experto. "Y no dormir suficiente genera cansancio y un comportamiento más agresivo". Se trata, pues, de evitar el uso de videoconsolas y pantallas en las horas previas a la hora de dormir.

Además, "esta misma tensión y las malas posturas que muchos jóvenes, y también los adultos, adoptan ante las pantallas, acaban pasando factura a la musculatura de la espalda", afirma el fisioterapeuta. Así que "a la falta de ejercicio para reforzar la musculatura se añade el riesgo de sufrir

contracturas, especialmente en cervicales, pero también en dorsales y lumbares", advierte de la Serna. El experto recuerda que "existen juegos interactivos que sí fomentan el movimiento y conllevan cierto ejercicio, lo cual es positivo".

En cualquier caso, si aparecen dolores de espalda, "es importante evitar que vayan a más y provoquen mayores complicaciones". Para ello, "además de realizar estiramientos y reducir el sedentarismo, la fisioterapia y la terapia de calor ayudan a mejorar". En este sentido, "es recomendable el uso de parches térmicos terapéuticos, que aumentan el flujo sanguíneo, ayudan a la relajación de los músculos y alivian el dolor (2)".

Por otra parte, se debe tener en cuenta que la interacción 100% virtual "puede reducir el contacto presencial con el entorno más próximo y encerrar a los jóvenes en un mundo casi exclusivamente digital", apunta el experto. "Son cada vez más los jóvenes que tienen dificultades de relación en el ámbito presencial, sin pantallas de por medio", afirma.

Por todo ello, según De la Serna, "no se trata de prohibir, sino de educar y establecer pautas en relación al uso de los videojuegos para que este no provoque consecuencias físicas, emocionales y sociales". Lo importante es "ejercer una adecuada supervisión sobre los más jóvenes que, a modo de acompañamiento, los oriente a un uso racional y seguro de la tecnología", concluye.

Asimismo, el experto aconseja "limitar el tiempo frente a las pantallas y fomentar la participación de adolescentes y jóvenes en entornos sociales presenciales, a la vez que reservar espacios para la práctica regular de actividad física o deporte adecuados a su edad".

Angelini Pharma

Angelini Pharma se compromete en dar esperanza a los pacientes de una manera constante y con un enfoque hacia la salud mental, incluido el dolor, las enfermedades raras y la salud del consumidor. Angelini Pharma es una "empresa integrada" con amplios y reconocidos programas de I + D, plantas de producción "World Class" y actividades de comercialización internacional de ingredientes activos y medicamentos líderes en el mercado. Para más información, visite www.angelinipharma.com.

Angelini Pharma España es una compañía farmacéutica centenaria con más de 40 años de implantación en España y una mentalidad joven y dinámica. "Nos mueve la pasión por nuestro paciente, y por ello tenemos el compromiso de evolucionar e innovar constantemente para mejorar su calidad de vida. Crecemos conjuntamente con nuestros partners, basando nuestra colaboración en lo que nos define: integridad, coraje y pasión".

Se puede encontrar más información sobre Angelini Pharma España en www.angelinipharma.es.

1. Rodríguez, E., Megías, I., Calvo, A., Sánchez, E., Navarro, J. (2002): Jóvenes y videojuegos: espacio, significación y conflictos, Madrid, INJUVE. Disponible online en: <https://www.centroreinasofia.org/publicacion/jovenes-y-videojuegos/>

2. Petrofsky J, et al. Use of Thermancare heat wraps as an adjunct to physical therapy. Int J Ther Rehabil. 2014; 21(9):427-33.

Datos de contacto:

Míriam Riera Creus
Press office ThermanCare
695179803

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Fisioterapia](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>