

Jóvenes y videojuegos, cuando aparece el dolor de espalda

Los jóvenes, y cada vez más los no tan jóvenes, pasan horas jugando a videojuegos. El fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna advierte que, entre otras muchas consecuencias, "largas sesiones frente a las pantallas pueden acabar afectando a la musculatura de la espalda y provocar contracturas y dolor"

Dejando de lado la polémica que rodea el tiempo excesivo que muchos jóvenes pasan ante las pantallas, este tipo de juegos 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".

Más allá del debate sobre las consecuencias sociales y emocionales que puede comportar un uso excesivo de los videojuegos entre adolescentes y jóvenes, el fisioterapeuta Pablo de la Serna explica que también pueden afectar a la salud física de los jugadores.

"Para empezar", explica el experto, "es obvio que cuanto más tiempo dedicado a los videojuegos, menos tiempo para otro tipo de ocio y actividades relacionadas con la movilidad". "Esto implica menos ejercicio y mayor sedentarismo, lo cual no es nada positivo para mantener unos hábitos saludables".

Otra de las consecuencias es que "cambia la forma de socialización", apunta de la Serna. "si bien es cierto que muchos jugadores interactúan entre ellos formando verdaderas comunidades, se reduce el contacto presencial con amigos y familiares, lo cual les puede encerrar en un mundo casi exclusivamente digital". "Son cada vez más los adolescentes y jóvenes que tienen dificultades de relación en el directo, sin pantallas de por medio", apostilla.

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 en terapia de calor. "Y no dormir suficiente genera cansancio y un comportamiento más agresivo".

Además, "la tensión y las malas posturas que muchos jóvenes adoptan ante las pantallas, acaban pasando factura a la musculatura de la espalda". No solo "esta no se refuerza por la falta de ejercicio, sino que se pueden generar contracturas, especialmente en cervicales, pero también en dorsales y lumbares", advierte de la Serna.

Para el fisioterapeuta, "la solución no pasa, en ningún caso, por la prohibición, ya que este tipo de juegos ya forman parte de su vida y su uso no es siempre negativo; incluso algunos juegos pueden

promover el aprendizaje o la resolución de problemas, entre otros". Lo importante es, según de la Serna, "brindar una adecuada supervisión que, a modo de acompañamiento, los oriente desde pequeños a un uso racional y seguro de la tecnología".

Asimismo, el experto aconseja "limitar el tiempo frente a las pantallas a un máximo de dos horas, fomentar la participación de adolescentes y jóvenes en entornos sociales presenciales y que realicen, de forma regular, actividad física o deporte adecuados a su edad".

Y en caso de sufrir dolores de espalda, evitar que vayan a más y provoquen mayores complicaciones. "Los estiramientos diarios ayudan a relajar la musculatura y a prevenir contracturas", afirma de la Serna. "Cuando el dolor ya ha aparecido, 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]".

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, visitar 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. Les mueve la pasión por su paciente, y por ello tienen el compromiso de evolucionar e innovar constantemente para mejorar su calidad de vida. Crecen conjuntamente con sus partners, basando su colaboración en lo que les define: integridad, coraje y pasión.

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

[1] <http://www.injuve.es/observatorio/ocio-y-tiempo-libre/jovenes-y-videojuegos-espacio-significacion-y-conflictos-fad>

[2] Nadler SF, Weingand K, Kruse RJ. The physiological basis and clinical applications of cryotherapy and thermotherapy for the pain practitioner. Pain Physician: 2004;7:395-399.

Datos de contacto:

Míriam Riera Creus

Más información en www.thermacare.es y en www.angelinipharma.es

695179803

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad Infantil](#) [Ocio para niños](#) [Fisioterapia](#) [Gaming](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>