

Sedentarismo, pantallas y videojuegos, causas del dolor de espalda entre los jóvenes

[Multimedia](#)

Cada vez son más los jóvenes que pasan muchas horas ante las pantallas. Ordenadores, móviles, tabletas y videojuegos han supuesto un cambio de hábitos que favorece el sedentarismo y puede provocar malas posturas, lo cual según el fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna, "puede acabar afectando a la musculatura de la espalda y provocar contracturas y dolor, entre muchas otras consecuencias"

El confinamiento y la pandemia de la Covid-19 marcaron un antes y un después en la vida familiar y, muy especialmente, en el uso de las pantallas por parte de jóvenes y adolescentes. El tiempo dedicado al móvil, redes sociales, videojuegos, series y demás dispositivos digitales aumentó exponencialmente. De hecho, según el estudio *El impacto de las pantallas en la vida familiar* [1], el 68% de los jóvenes participantes en este reconocían que utilizaban más el teléfono móvil que antes del confinamiento, también como una forma de evitar el aburrimiento.

De esto puede deducirse que, ahora que se acercan las vacaciones de Semana Santa, es más probable que los más jóvenes alarguen todavía más las sesiones ante las pantallas, lo cual puede acabar provocando sedentarismo, molestias de espalda y contracturas, además de afecciones emocionales, si no se utilizan con unas determinadas pautas y prevenciones. Así lo afirma Pablo de la Serna, que también recomienda "no demonizar este hábito que no solo los jóvenes han adoptado 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".

Sin entrar en el debate sobre las consecuencias sociales y emocionales que puede comportar un uso excesivo de las pantallas, el fisioterapeuta Pablo de la Serna explica que también pueden afectar a la salud física de jóvenes y adolescentes.

"El tiempo dedicado al uso de pantallas, ya sea en redes sociales o en videojuegos se resta al que puede dedicarse a otro tipo de ocio y actividades relacionadas con la movilidad". Esto significa menos ejercicio y mayor sedentarismo, "lo cual no es nada positivo para mantener unos hábitos saludables", advierte el experto.

Por otra parte, las pantallas suelen poner al que las usa en un estado de tensión y alerta, "lo cual repercute en una mayor dificultad para conciliar el sueño y descansar bien, especialmente si se utilizan por la noche", explica De la Serna.

"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", 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 lo que se refiere al uso de videojuegos, como señala la página web del Injuve[2], "forma parte ya de la vida cotidiana de un buen número de jóvenes". Este tipo de ocio cuenta cada vez con más adeptos que intercambian información, experiencias y desafíos, formando parte de una comunidad. Muchos de estos jóvenes, "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".

Todo ello, "puede reducir el contacto presencial con el entorno más próximo y encerrar a los jóvenes en un mundo casi exclusivamente digital", apunta De la Serna. "Son cada vez más los jóvenes que tienen dificultades de relación en el directo, sin pantallas de por medio", apostilla el experto.

Para el fisioterapeuta, "la solución no pasa, en ningún caso, por la prohibición, ya que las pantallas en general y los videojuegos en particular ya forman parte de su vida y un uso correcto puede incluso promover el aprendizaje o la resolución de problemas, entre otros". Lo importante es "ejercer una adecuada supervisión que, a modo de acompañamiento, los oriente desde pequeños a un uso racional y seguro de la tecnología", concluye.

Asimismo, De la Serna 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".

Y 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[3]".

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".

[1] <https://empantallados.com/estudio-4edicion/>

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

[3] 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.
