



# El dolor y los dispositivos electrónicos en la práctica diaria del especialista en Medicina Física y Rehabilitación

*Pain and electronic devices in the daily practice of the Physical Medicine and Rehabilitation specialist*

Dr. Ignacio Devesa Gutiérrez\*

En los últimos años ha adquirido gran importancia el papel que juega el especialista en medicina física y rehabilitación en la prevención y tratamiento rehabilitadorio de los diferentes síndromes dolorosos. Desde finales del siglo pasado, el uso de dispositivos electrónicos ha crecido de manera constante; en los años ochenta llamó la atención los dolores musculoesqueléticos secundarios al uso de videojuegos por parte de niños y adolescentes, posteriormente, un mayor número de individuos empezaron a utilizar las computadoras u ordenadores tanto en la vida laboral como escolar. Después, aparecieron las computadoras personales y los celulares o móviles que fueron el punto de inflexión de la humanidad y de la vida diaria de todos los habitantes del mundo, sin importar niveles socioeconómicos ni culturales. Al día de hoy, en México, existen más celulares que habitantes. El impacto de la pasada pandemia COVID cambió la vida de los habitantes de nuestro planeta y convirtió al teletrabajo en una parte cotidiana de nuestra vida actual.

El uso de dispositivos electrónicos cada vez abarca más estratos socioeconómicos. La edad de inicio va desde la infancia hasta la adulta mayor.<sup>1</sup> Pasaron de ser un instrumento de trabajo o educación a un medio colectivo de comunicación y de esparcimiento recreativo. Un trabajador promedio pasa de seis a ocho horas de su día frente a la computadora.

A pesar del creciente número de artículos que relacionan la patología asociada al uso de los diferentes dispositivos electrónicos, aún no existe evidencia científica consistente que relacione estas patologías con su uso.<sup>2</sup> Sin embargo, cada vez es más frecuente la asistencia a los servicios médicos de personas y médicos que relacionan diferentes tipos de dolor con su utilización.<sup>3</sup> Algunas patologías musculoesqueléticas que han sido asociadas son las tendinitis, artritis del primer dedo, síndromes de atrapamiento, tenosinovitis, síndrome doloroso lumbar o cervical, defectos posturales y obesidad.

Las causas más frecuentes están relacionadas con la presencia de movimientos repetitivos de las articulaciones, posturas inadecuadas y los tiempos prolongados de actividad principalmente, causas fácilmente prevenibles con una orientación médica adecuada. Gold y colaborador reportaron las posiciones inadecuadas que se presentan en las personas que utilizan móviles: 91% de flexión de cuello, 90.3% con la muñeca en posiciones forzadas de mano por fuera de la neutra y 46% teclean con ambos pulgares.

Existen diferentes tipos de recomendaciones generales para prevenir las lesiones causadas por el uso de dispositivos electrónicos, tales como disminuir su tiempo de uso, descanso de 10 a 15 minutos por cada hora de uso, ejercicios posturales y/o pausa para

\* Editor de la Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación.

**Citar como:** Devesa GI. El dolor y los dispositivos electrónicos en la práctica diaria del especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Rev Mex Med Fis Rehab. 2025; 37 (1-2): 4-5. <https://dx.doi.org/10.35366/121231>

la salud que incluya movilizaciones del cuello, hombro y manos, acompañados de la realización cotidiana de ejercicio aeróbico, estiramientos musculares y ejercicios de relajación muscular.

A partir de la pasada pandemia COVID, se ha incrementado mundialmente el teletrabajo que se ha definido<sup>4</sup> como la modalidad laboral en la que la tarea se permite realizar total o parcialmente en la casa o lugar distinto a la oficina, mediante el uso de tecnologías de la información y comunicación. Se ha encontrado que las personas que realizan este tipo de actividad presentan mala postura, ergonomía inadecuada debido a la improvisación de los sitios de trabajo en el hogar, aumento de la patología musculosquelética, visual y psicosociales; además de dolor a nivel cérvico-dorsolumbar secundarios a malas posturas, mala ergonomía y reposo prolongado. Se han reportado otras patologías como alteraciones del sueño, aumento de peso, trastornos visuales como visión borrosa, ojo seco, fatiga visual, desórdenes digestivos y síndrome de *burnout*, entre otros.

Las posturas correctas acompañadas de un área física adecuada con buenas condiciones de iluminación, escritorio a una altura que permita que la vista se dirija en forma horizontal hacia el monitor manteniendo el cuello en una posición funcional, utilización de una silla con respaldo alto, descansabrazos y altura móvil de tal manera que permita la alineación correcta del cuello con el monitor del computador. Durante el uso del teclado y del mouse se debe mantener una alineación funcional de la muñeca y los dedos, evitando posiciones forzadas en hiperflexión o hiperextensión de las manos.

En los servicios de medicina física y rehabilitación existen diversos tipos de tratamiento. En la fase precoz se suele recomendar reposo relativo de la zona afectada,

uso de férula o vendaje acompañado de la prescripción de analgésicos o antiinflamatorios no esteroideos y la restricción del uso de dispositivos electrónicos. También se utiliza laserterapia y la aplicación de los diferentes tipos de calor/frío y ejercicio terapéutico para cuello, cintura escapular, dedos, muñecas y codos. Actualmente, está en boga la aplicación de ondas de choque en la fase crónica donde también es importante identificar modificaciones en las actividades cotidianas y hábitos de trabajo para prevenir futuras lesiones. El uso de vendajes y férulas puede facilitar las actividades diarias. En casos severos, puede recurrirse a la infiltración o incluso a la intervención quirúrgica.

Es importante desarrollar líneas de investigación sobre el uso de dispositivos electrónicos y sus afectaciones a la salud con el fin de efectuar guías de prevención y tratamiento de esta patología basada en evidencia científica.

## REFERENCIAS

1. David D, Giannini C, Chiarelli F, Mohn A. Text neck syndrome in children and adolescents. *Int J Environ Res Public Health.* 2021; 18 (4): 1565.
2. Coenen P, Van der Molen HF, Burdorf A, Huysemans MA, Straker L, Frings-Dresen MH, van der Beek AJ. Associations of screen work with neck and upper extremity symptoms: a systematic review with meta-analysis. *Occup Environ Med.* 2019; 76 (7): 502-509.
3. Correia IMT, Ferreira AS, Fernandez J, Reis FJJ, Nogueira LAC, Meziat-Filho N. Association between text neck and neck pain in adults. *Spine (Phila Pa 1976).* 2021; 46 (9): 571-578.
4. Rappacioli SR, Hernández FF, Zamora MA. Repercusiones en la salud a causa del teletrabajo. *Revista Médica Sinergia.* 2021; 6 (02): 1-8.

Correspondencia:

Dr. Ignacio Devesa Gutiérrez

E-mail: idevesa@yahoo.com