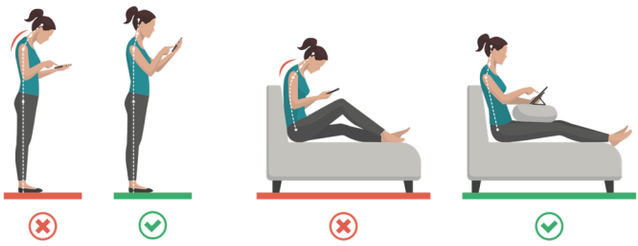
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

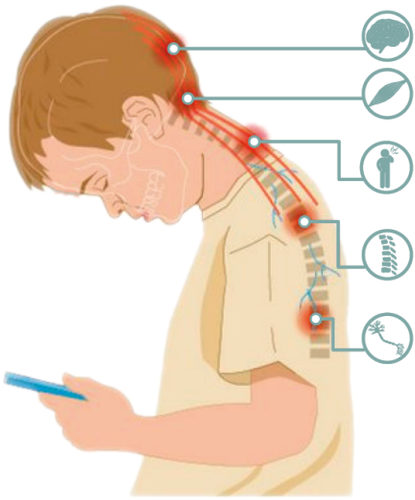
TEXT NECK

Lesión por estrés repetitivo y dolor sostenido debido a la posición reclinada del cuello durante el uso excesivo de teléfonos inteligentes o smarthphone, tablets y laptops.



También como “Turtle Neck Posture” es consecuencia de la pérdida de la curva natural de la columna cervical, secundaria a la postura inclinada hacia delante que adopta la cabeza con respecto a los hombros de manera crónica.

CONSECUENCIAS:



- ⇒ Dolor de cabeza/Migraña
- ⇒ Debilidad muscular en cuello, hombros y espalda
- ⇒ Dolor y rigidez de la base del cuello y hombros
- ⇒ Alteraciones en la alineación de la curvatura natural de cuello
- ⇒ Inflamación de nervios cervicales principalmente, ocasionando adormecimiento en brazos

¿Cómo prevenirlo?

- Evitar en medida de lo posible el uso prolongado de dispositivos móviles
- Elevar el dispositivo a la altura de los ojos en lugar de bajar la cara
- Tomar descansos regulares durante su uso
- Realizar movimientos regulares de las articulaciones de cuello y hombros

C.N.M.A.I.C.D.C. Tlazocihualpilli

Isidro Tapia s/n, esquina Francisco Presa
Col San Sebastián Tulyehualco C.P.16730
Delegación Xochimilco, CDMX.
Tel (55) 3003-2200

L. T. F. Jovanna Shantal Cruz Yañez