

“Joroba millennial”: el uso excesivo de pantallas ya está pasando la cuenta a la postura y la salud física

El uso prolongado de celulares, tablets y computadores está generando cada vez más alteraciones posturales en la población, un fenómeno conocido popularmente como “joroba millennial”. Aunque el nombre apunta a una generación, especialistas advierten que hoy afecta a personas de todas las edades debido a la masificación de las pantallas en la vida diaria.

Así lo explicó Hernán de la Barra, kinesiólogo y académico de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Andrés Bello, quien detalló que este problema se relaciona con largas jornadas en posición sedente, poca actividad física y la mantención de posturas inadecuadas por tiempos prolongados.

Anuncio Patrocinado

Desde el punto de vista biomecánico, la condición se expresa como una hipercifosis dorsal alta, acompañada de rectificación cervical y desplazamiento hacia adelante de la cabeza. A eso se suma la anteposición de los hombros, tensión muscular en cuello y espalda, dolor cervical, molestias dorsales, fatiga postural y sobrecarga en la cintura escapular.

El especialista advirtió que, en personas con condiciones previas como escoliosis, el cuadro puede agravarse, ya que se combinan deformidades en distintos planos de la columna. Incluso, la rigidez costal asociada podría limitar la expansión torácica, alterar la respiración y disminuir la movilidad del diafragma.

“Joroba millennial”: el uso excesivo de pantallas ya está pasando la cuenta a la postura y la salud física



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- 🖼️ Impresiones
- 📱 Manejo de redes sociales
- 📹 Videos y fotografías profesionales

🗨️ **Conversemos por WhatsApp**

En etapas más avanzadas, especialmente en adultos, también pueden aparecer acúñamientos vertebrales, cambios degenerativos discales y compensaciones en otras zonas de la columna, lo que aumenta el impacto funcional y el dolor.

Entre las señales de alerta figuran una mayor curvatura dorsal, cabeza adelantada y hombros protraídos. Para evaluar la severidad, se recomienda una radiografía lateral y la medición del ángulo de Cobb.

Respecto al tratamiento, De la Barra señaló que la rehabilitación apunta a recuperar la extensión torácica y reeducar la postura mediante ejercicios específicos, flexibilización muscular y trabajo respiratorio. Sin embargo, subrayó que la clave sigue siendo la prevención: elevar los dispositivos a una altura visual adecuada y corregir los hábitos cotidianos antes de que el daño avance.

y tú, ¿qué opinas?