

7mo Grado

¿Qué sucede si texteás o jugás mucho en el celular?

¿Cuánto tiempo pasás en tu teléfono celular?, o más bien, ¿en qué momentos no lo usás?

Quizás te interese saber que si "texteás" o jugás mucho en este aparato podrías desarrollar dos lesiones. Aquí te contamos.

Resulta que las personas navegamos en la red 8 horas y 17 minutos en promedio y 44% de este tiempo lo hacemos desde un teléfono celular, según un estudio reciente.

Las lesiones que te contamos son la tendinitis y el dolor de cuello, las cuales causan dolor e inflamación. Ambas son cada vez más frecuentes por el uso intenso de teléfonos inteligentes.

La tendinitis ocurre en la mano y duele desde el pulgar hasta la parte media del antebrazo, mientras que la lesión del cuello puede afectar desde la nuca hasta la parte trasera de los hombros y, en algunos casos, llega a la columna cervical.

Al principio se siente un dolor leve que se debe atender porque puede volverse muy intenso hasta el grado de no poder mover el área inflamada. También podría cambiar la temperatura y la coloración del área afectada por la inflamación.

Quienes padecen de alguna de las dos lesiones que te contamos tienen que acudir con su médico, quien tal vez los canalice con otro especialista. Existen tres tipos de tratamientos que se recomiendan según la gravedad del caso.

15

16

30

36

52

65

66

82

96

98

114

128

142

157

171

182

196

211

220

Adaptación de revista digital Muy Interesante, qué sucede si texteás mucho en el celular



DIRECCIÓN GENERAL
DE ESCUELAS

PLAN DE
LECTURA Y
ESCRITURA

