

Aumentan las lesiones y el estrés por el exceso de horas frente a la PC

Es la contracara del auge de los artificios técnicos que cada vez ingresan más en la vida cotidiana de los argentinos: quejas y malestares del cuerpo y de la mente, que no están preparados para tantas horas de inmovilidad frente a un monitor. Testimonios de adictos a la Red y de lesionados por el uso de los mouses que, encima, vienen cada vez más pequeños.



Dañada. Uno de los problemas típicos del abuso: en la muñeca.

Medio de comunicación, herramienta de trabajo, entretenimiento. Conectarse a la Web se ha convertido en una actividad más que cotidiana. Ya sea desde el lugar de trabajo, un ciber o el hogar, 20 millones de argentinos pasan largas horas on line frente al monitor. Pero excederse tiene sus consecuencias. Los especialistas advierten sobre el aumento de las consultas médicas por los problemas que genera el uso y abuso de la PC. En primer lugar, el llamado "síndrome de la computadora": sufrir molestias en los ojos, lesiones en muñecas y codos, dolores musculares y cefaleas. Pero también trastornos psicológicos, como ansiedad, estrés y aislamiento social y hasta dificultad para conciliar el sueño.

Aunque todavía no es una patología aceptada oficialmente por la OMS, en países como los EE.UU. y China se habla de la adicción a Internet como parte de las llamadas "nuevas adicciones sin droga" o adicciones comportamentales. Un estudio hecho por la psiquiatra Kimberly Young, de la Universidad norteamericana de Pittsburg, pionera en la descripción de la dependencia a la Web, reveló que el 8,8% de los internautas sufre los síntomas de un uso problemático y abusivo. Entre ellos, dedicar más de 30 horas de ocio semanal a navegar por la Web, no poder controlar el tiempo que se pasa on line, sufrir ansiedad cuando se apaga la PC y descuidar las relaciones personales (ver infografía).

Mente. Eso le pasa, por ejemplo, a Mariano Varela, un contador de 32 años, que hasta tuvo discusiones con su pareja por el excesivo tiempo que pasa conectado. "Me cuesta mucho despegarme de todas las opciones que se abren al prender la computadora, puede resultar muy infantil escucharlo, pero son muy tentadoras y las horas se pasan volando, de una manera que me resulta imposible parar", dijo Mariano. La búsqueda rápida de información, el correo electrónico, los blogs, el chat y fundamentalmente los juegos interactivos son los servicios que generan más adicción.

"He estado conectado 16 horas consecutivas y no sé exactamente haciendo qué. Leo mucho los diarios, pero también estoy mucho en Facebook y con algunos juegos on line. La verdad es que me preocupa y me estoy proponiendo tener horarios mas limitados", confesó.

El psicólogo de la Red Asistencial de Buenos Aires Víctor Hugo Silvetti afirmó que "se podría atribuir de patológica a esta práctica, como a tantas otras que se relacionan a adicciones, la compulsión irrefrenable a conectarse y permanecer así, en la búsqueda de vaya a saber qué verdad, respuesta o satisfacción. Esto produce alteraciones en los hábitos normales, por ejemplo: la cantidad de horas de sueño, que de no cumplirse afectan el desarrollo de otras actividades sociales, como el trabajo o el estudio".

En las líneas de orientación a la comunidad de esta institución (4382-2280/4724) se reciben llamadas generalmente de padres preocupados por la conducta de sus hijos en relación al uso o abuso de conexión a Internet. "En su mayoría se refieren a jóvenes de entre 12 y 20 años", sostuvo Silvetti. Para Alejandro Ferreira, jefe del servicio de psiquiatría del Hospital Rivadavia, las consecuencias del uso excesivo de Internet pasan por el cambio en los modos de vincularse. "Hay una noción de distanciamiento del otro, un establecimiento de vínculos interpersonales más distantes o menos comprometidos". Pero, ¿cuántas horas es aconsejable estar conectado a la Web? "No hay un parámetro de cuanto es mucho o poco del tiempo de exposición a Internet, en cada caso se aconsejará según el modo de relacionarse de la persona con la PC. El efecto de Internet y toda la tecnología, a fin de cuentas, depende del uso que se le dé y de lo advertido que pueda estar uno de sus consecuencias", manifestó Ferreira.

Cuerpo. Además de la salud psíquica, el abuso de Internet afecta el bienestar físico. Estar muchas horas sentado frente a la pantalla de la PC –advirten los especialistas– genera dolores musculares, problemas en la visión y cefaleas. Pasar más de doce horas diarias conectada a Internet, le trajo consecuencias a Carla Perego, una empleada de 28 años, que sufrió una tendinitis –inflamación de los tendones– en la muñeca de su mano derecha por usar mucho el mouse. “Tuve que tomar sesiones de kinesiología y algunos calmantes para el dolor. Los médicos me recomendaron bajar la cantidad de horas frente a la PC pero, la verdad, me es imposible”, comentó. Según Jorge Mastrángelo, kinesiólogo del Hospital Austral, las consultas por dolores en la muñeca y codo se incrementaron en los últimos tres años. “La causa principal es el exceso en el uso del mouse. Esto se genera por una falta de entrenamiento para utilizar estos músculos de la manera adecuada”, explicó. “Encima cada vez hay mouses más pequeños, lo que empeora el panorama”, agregó Mastrángelo. El especialista aconsejó realizar una serie de ejercicios, como rotar la muñeca con el coco flexionado y extendido, para aliviar la tensión de la zona. También hay más consultas a oftalmólogos, por irritación en los ojos y problemas de visión (ver recuadro). Razones suficientes para aceptar que el uso excesivo de Internet puede constituir un problema socio-sanitario en ciernes.

“Síndrome visual informático”

Pasar largas horas frente a la PC, también tiene sus consecuencias para la vista. La Sociedad Americana de Optometría advirtió sobre el avance del llamado “Síndrome visual informático”. Los síntomas más comunes son la irritación de los ojos, la sensación de ardor o picazón, el lagrimeo y la visión borrosa o doble. A este conjunto de síntomas se le puede agregar el dolor de cabeza por las malas posturas del cuello y la espalda. Entre las causas del síndrome, se encuentran: el tipo de monitor –hay que asegurarse que la pantalla no emita destellos y que no tenga defectos de brillo y contraste– y la mala iluminación del ambiente. Además, las personas que sufren algún tipo de alteración refractiva, como miopía o astigmatismo, son más proclives al síndrome de la computadora.

Para evitar estos problemas, los especialistas recomiendan evitar usar la PC con baja luminosidad, colocar el monitor aproximadamente a unos 50 centímetros de distancia, trabajar con una resolución de pantalla que no demande esfuerzo para enfocar la vista, evitar los fondos de pantalla de colores brillantes y utilizar filtros de pantalla anti-reflejo y antirradiación en la PC.

Además, se aconseja realizar parpadeos regulares para mantener los ojos lubricados o utilizar lágrimas artificiales para evitar la sequedad ocular. Otra de las indicaciones es hacer pausas breves cada quince minutos o media hora, quitar la vista del monitor y dirigirla hacia otro lado, enfocando objetos alejados.

Y ya hablan de “wiitis”

La consola Nintendo Wii supone una revolución para el modo de jugar en casa, con comandos inalámbricos y con la posibilidad de imitar los movimientos que hace el personaje en la pantalla. Pero ya hay especialistas en España que hablan de “wiitis” para referirse a las lesiones que puede llegar a provocar el “consumo” excesivo. Molestias en la espalda para los que se caen de la tabla virtual si practican surf, codo de tenista, esguinces de tobillo. En fin, el mismo tipo de lesiones que podría tener un jugador en serio de cada uno de los deportes o actividades que propone la consola. En los Estados Unidos, la famosa Clínica Mayo también detectó algunos casos y habla de “codo de wii”, como una clase de lesión típica. Si las lesiones son típicas, los tratamientos también lo son. Así que se recomienda prepararse para jugar como para una verdadera actividad física: calentando los músculos que vayan a utilizarse y, al finalizar, estirándolos de manera apropiada.

Domingo 8 de Febrero de 2009 Año III Nº 0337 Buenos Aires, Argentina

<http://www.diarioperfil.com.ar/edimp/0337/articulo.php?art=12638&ed=0337>