



noviembre, 2024

CUELLO DE TEXTO (TEXT NECK)

[Dr. Melvin Ruiz Miranda](#)
Quiropráctico
N.L.P. Master Trainer
Clinical Hypnotherapist

El Cuello de Texto (Text Neck) es un síndrome de sobreuso de equipo tecnológico que causa que la persona mantenga su cabeza inclinada por mucho tiempo. El problema más grande en la actualidad es el sobreuso del teléfono celular. Antes del celular, el uso de las computadoras inició este síndrome. Las personas que utilizan ambos, el celular y la computadora en su trabajo todo el día complica aun más el problema.



Durante la época de la Pandemia, hubo un aumento del síndrome de sobreuso y en mi oficina, vi un aumento de personas con dolores de cabeza, espasmos de los músculos de los hombros, problemas de hombro entre otras cosas más. Esto fue causado por las horas dedicadas al uso de las computadoras, especialmente para los maestros y los estudiantes.



Las estadísticas indican que el 97% de las personas tienen un celular y cada día la mayoría le dedica aproximadamente 4 horas y 30 minutos y verifican sus celulares 144 veces en el día. Para la edad de los 15 años casi todos los niños poseen un celular. Frecuentemente veo niños de 5 o 6 años con celulares asumiendo unas posturas que definitivamente les va a causar problemas en el desarrollo de la columna creando problemas de la salud espinal.

Las vértebras cervicales tienen una curvatura normal que es importante para el buen movimiento y la distribución del peso de la cabeza. Alterar esta curvatura en combinación de músculos fatigados que se ponen espásticos por el sobreuso puede encadenar numerosos problemas incluyendo cambios degenerativos, problemas con los discos, nervios pinchados y

todo esto causan dolores de cabeza, mareos, desbalance, la joroba de Dowager entre otras cosas.

Se debe crear consciencia de este problema y tomar los pasos para evitar estos problemas. Esto incluye ciertos ejercicios, crear consciencia de la postura y modificarla, masajes, ajustes quiroprácticos para restaurar función, el uso apropiado de las almohadas entre otras cosas más dependiendo del caso.



Existe una aplicación para los celulares androides que le indica cuando cambiar la postura lo pueden bajar en: [TextNeckApp - Welcome](#)

Algunos ejercicios para combatir los efectos del sobreuso del celular lo pueden encontrar en los siguientes enlaces:

[25 Best Exercises to Fix Text Neck Pain - Mobile Physio](#)

[Fix Text Neck with These 6 Exercises and Lifestyle ips](#)



Si ya usted sufre de algunas de estas condiciones, debe consultar con un quiropráctico que es el experto en la biomecánica de la columna vertebral para que le examine. Se debe tomar unas radiografías para determinar la severidad del problema. Dependiendo de su caso, el doctor le recomendará algunos ejercicios específicos, almohadas cervicales y el tratamiento necesario para restaurar función y aliviar los síntomas. No espere a que la condición se agrave y sea más difícil de manejar.

Dr. Melvin Ruiz Miranda
Dr. Melvin Ruiz Viera
Quiroprácticos

Centro Quiropráctico
DR. MELVIN RUIZ MIRANDA

Calle María Cadilla # 19 suite 3
Arecibo
lunes, miércoles y viernes
787-878-4408

Curso corto
**PROGRAMACIÓN
NEURO LINGÜÍSTICA**

Estrategias para:
Programarse para el éxito y empoderar tu vida
Conectar y comunicar con mayor efectividad para motivar e inspirar
El poder de las palabras y la comunicación no verbal
Estrategias de persuasión elegante
Manejo de objeciones
La comunicación empática y la presencia
Neurociencia del aprendizaje y de la conducta
y, ¡mucho más!

12 DE FEBRERO 2025

MIÉRCOLES 7 - 9 P.M.
SIETE MIÉRCOLES CORRIDOS (14 HORAS)
POR ZOOM DESDE SU CASA

¡LLAME AHORA!

787-637-0134
[página web](#)
podium@xsn.net



DR. MELVIN RUIZ
NLP MÁSTER TRAINER

www.melvinruiz.com

Información de Coaching/Terapia

www.melvinruiz.com

PODIUM | P.O. Box 743 | Dorado, 00646-0473 PR

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!