



## PREVENGA EL DOLOR



# Usando Sabiamente los "Smart Phones"

Si tiene un "teléfono inteligente" o "smart phone", puede que haya pasado horas descubriendo todo lo que puede hacer con él. Pero de seguro descubrió el lado no tan positivo: el movimiento repetitivo de sus hombros, cuello, codos, y pulgares puede causarle dolor y aún más, cambios estructurales a las coyunturas, músculos, tendones, y uñas en adición al esfuerzo excesivo de los ojos.

Al usar su teléfono inteligente con algunas modificaciones, podría evitar o disminuir el dolor. Las siguientes sugerencias fueron creadas por terapeutas ocupacionales especializados en terapia de la mano y ergonomía.

Posible Condición...	Lo que usted puede hacer...	Lo que puede hacer el terapeuta ocupacional...
<p><b>Pulgar de teléfono inteligente</b></p> <p>Los síntomas podrían ser: molestia o dolor en la muñeca o pulgar al doblar hacia el dedo meñique, pudiera además tener dolor en la base del pulgar, o dolor en el mismo al doblarlo.</p> <p><b>Causa:</b> El presionar repetidas veces el teclado pequeño y el mantener la mano y pulgar en una posición inusual al teclear.</p>	<p><b>Sostenga</b> el teléfono con una mano y use su dedo índice de la otra mano para teclear y navegar. Haga sus mensajes más cortos, y use la habilidad del teléfono de predecir palabras, abreviaciones, y mensajes pre-escritos para su ventaja cuando sea posible.</p> <p><b>Evite</b> las búsquedas por internet innecesarias y acorte el tiempo que utiliza para jugar o teclear. Si es posible haga uso de un teclado externo para aumentar el tamaño de las teclas y poder usar los demás dedos.</p> <p><b>Minimice</b> el tiempo de uso del teclado miniatura del teléfono. Sea selectivo sobre qué mensajes de texto y correo electrónico contesta desde su teléfono.</p> <p><b>Pare y descanse</b> las manos al sentir incomodidad o dolor. Con cuidado estire el pulgar, dedos, y muñeca.</p> <p><b>Utilice</b> hielo inmediatamente que sienta dolor o molestia para reducir la inflamación.</p>	<p><b>Educar</b> sobre los movimientos que podrían causar molestia o dolor, y recomendar estrategias ergonómicas de cómo utilizar el teléfono para prevenir problemas futuros.</p> <p><b>Atender</b> las lesiones inmovilizando la mano con el equipo necesario y así permitir la sanación interna de la misma.</p> <p><b>Proveer</b> terapia individualizada de mano para tratar las lesiones presentes y prevenir alguna futura.</p> <p><b>Sugerir</b> otras maneras de usar su teléfono de forma efectiva.</p>
<p><b>Codo telefónico</b></p> <p>Síntomas puede incluir calambre, adormecimiento, y posible debilidad en la mano.</p> <p><b>Causa:</b> Flexión continua del codo para llevar el teléfono hasta su oído.</p>	<p><b>Use</b> el componente de alta voz o un auricular inalámbrico cuando sea factible para evitar la flexión del codo.</p> <p><b>Cambie</b> de mano con frecuencia cuando no tenga la posibilidad de usar su auricular inalámbrico durante una conversación extendida.</p>	<p><b>Recomendar</b> estrategias o equipo ergonómico para el uso de su teléfono, formas de ayudar a sanar el codo y de mantenerlo sano mientras realiza otras actividades del día.</p> <p><b>Inmovilizar</b> el brazo para permitir el mejoramiento del codo.</p>
<p><b>Cuello telefónico</b></p> <p>Síntomas incluyen dolor muscular, espasmos en el cuello y hombros con posible adormecimiento de las manos causando calambre.</p> <p><b>Causa:</b> Constante uso de los hombros y el cuello para aguantar el teléfono.</p>	<p><b>No aguante</b> su teléfono con el cuello y hombro. Use el componente de alta voz o un auricular inalámbrico.</p>	<p><b>Recomendar</b> equipo y formas de usar su teléfono que no requieran el uso del hombro y cuello.</p> <p><b>Orientar</b> sobre maneras de reducir los espasmos en el cuello y hombros. Sobre el uso de calor, masajes, actividades terapéuticas, y técnicas de calistenia para reducir el dolor y aumentar el nivel de curación.</p> <p><b>Sugerir</b> formas de evitar lesiones durante otras actividades.</p>

<p><b>Uñas "PDA"</b></p> <p>Síntomas incluyen uñas deformes y tiesas.</p> <p><i>Causas:</i> El oprimir constantemente el teclado lo cual pone presión en la uña.</p>	<p><b>Sostenga</b> el teléfono con una mano y use la otra para teclear. Mantenga las uñas cortadas y utilice la yema del dedo índice - no la punta del dedo - para teclear.</p>	<p><b>Recomendar</b> equipo alterno para teclear y formas de evitar lesiones.</p>
<p><b>Ceguera celular</b></p> <p>Los síntomas son ojos resecos.</p> <p><i>Causa:</i> Mirar la pantalla diminuta de manera prolongada.</p>	<p><b>Utilice</b> lentes correctivos si es necesario.</p> <p><b>Aumente</b> el tamaño de la letra y el contraste, use un estilo de letra legible (Ej. Arial, Times Roman) sin itálicos y compre un celular con la pantalla más grande.</p> <p><b>Cambie</b> cada 20 minutos el enfoque visual a cualquier objeto que se encuentre por lo menos a 20 pies de distancia para así re-enfocar el ojo, y recuerde parpadear con regularidad.</p> <p><b>Evite</b> usar un teléfono con pantalla pequeña como su herramienta principal para buscar información, correo electrónico, mensajes de texto o navegar la red informativa.</p>	<p><b>Referir</b> y en ocasiones trabajar junto a un optómetra u oftalmólogo cuando sea necesario.</p> <p><b>Hacer</b> recomendaciones individualizadas que le ayuden a usar su teléfono sin forzar su vista.</p>
<p><b>Distracción "inteligente"</b></p> <p>Los síntomas incluyen el poner en peligro a su familia, amigos, y usted por usar su teléfono mientras camina o maneja.</p>	<p><b>Evite</b> usar su teléfono para enviar mensajes de texto mientras camina o maneja el automóvil. El enviar mensajes de texto mientras camina o maneja podría llegar a causarle una caída, ser impactado por algún vehículo de motor, ect. Si habla mientras camina esté pendiente de sus alrededores, incluyendo a carros y al piso para no tropezar. Al manejar use el alta voz de su celular, o algún dispositivo que le permita tener las manos libres.</p>	<p><b>Proveer</b> terapia para lesiones causadas por falta de atención.</p>

## ¿Desea más información?

Si sufre de dolor, molestia, o calambres aun luego de haber hecho lo recomendado arriba, consulte su médico primario y pida la evaluación de un terapeuta ocupacional. Los terapeutas ocupacionales están disponibles a través de la mayoría de los hospitales, clínicas, y centros médicos.

Terapia ocupacional es un servicio especializado y concentrado en la rehabilitación y educación sobre la salud que provee la ayuda terapéutica necesaria para que personas puedan tener la oportunidad de participar y disfrutar de una vida completa. Usualmente la terapia está cubierta por planes médicos privados, Medicaid, Medicare, y el fondo de seguro del estado, programas vocacionales, programas de intervención temprana, programas de mejoramiento de la salud mental, y programas de desarrollo escolares. Los servicios pudieran ser cubiertos a través del seguro social, agencias de la salud mental, o que trabajen con personas con impedimentos intelectuales, servicios humanos y de salud, fundaciones privadas, y becas. Muchos proveedores aceptan pagos privados.

*Translated from the original at:*

<http://www.aota.org/Consumers/consumers/Health-and-Wellness/Smart-Phones.aspx?FT=.pdf>

*Traducido al español y adaptado por Ilyana Santiago, PHLS y la Dra. Luz A. Muñiz Santiago, OTR/L, Presidenta de la Comisión de Publicaciones para el Colegio de Profesionales de Terapia Ocupacional de Puerto Rico (CPTOPR). Para obtener la versión original en inglés de este documento oprima el enlace incluido al principio de este párrafo.*