

TROMBOSIS, TENDINITIS, DOLORES DE CABEZA O PROBLEMAS CERVICALES SON ALGUNAS DE LAS PATOLOGÍAS QUE ACARREA EL USO INADECUADO DE LAS COMPUTADORAS; PARA EVITARLOS SÓLO SE DEBE SEGUIR LAS INSTRUCCIONES

Cuando lo que se debe reiniciar es al usuario

Más memoria RAM, más puertos USB, más velocidad para navegar por Internet, más trombosis venosas, más problemas en la visión, más tendinitis en las manos y afecciones en los codos, hombros, espalda y columna vertebral. El avance sin pausa de la informática y su mundo paralelo acarrea una serie de inconvenientes para aquellos usuarios que están varias horas frente a la computadora en su trabajo y luego suelen pasarse el resto del día tipeando en su ordenador personal.

Con la primera generación masiva de fanáticos de la informática rondando las 15 primaveras sentados en el escritorio, el uso compulsivo de estos aparatos, el sedentarismo que exigen para su disfrute y las posiciones con que desafían a músculos, tendones y huesos, crearon el ambiente perfecto para el desarrollo de una serie de enfermedades que crecen tanto como los gigas de capacidad del disco duro. Con los niveles de venta todavía en aumento y las portátiles copando el mercado, el futuro no podría parecerles más venturoso a las patologías oculares, musculares, óseas y vasculares.

Sin embargo, el panorama no es tan negro como para ponerse a pensar en la urgencia de un apagón tecnológico. Una serie de ejercicios que se pueden realizar incluso estando sentados, un descanso adecuado cada cierto tiempo durante la extensa jornada laboral y tomar las medidas adecuadas para colocar correctamente monitores, teclados y mouse, puede evitarle al usuario muchos problemas. Encargados de enfrentarse con afecciones como éstas en cada día de trabajo, la oftalmóloga Estrellita Ugartemendía —Catedrática de Oftalmología de la Facultad de Medicina—, el cirujano vascular Carmelo Gastambide —profesor agregado de Cirugía y jefe del Servicio de Cirugía Vascular de la Asociación Española y el Casmu— y Daniel Stran —especialista en medicina ortopédica manual de columna vertebral—, explicaron a galería cómo prevenir las consecuencias de pasar casi todo el día con la computadora, sin necesidad de presentar la renuncia o dejar desactualizado el blog.

23/07/2008

