

El teléfono: Una causa de dolencias en el cuello

Efectos de la utilización de auriculares telefónicos en un puesto de trabajo y los síntomas de carácter muscular-esquelético.
Estudio práctico

Documento resumido



El 50% de los oficinistas se quejan del dolor de cuello producido por el uso del teléfono



Centenares de miles de personas que utilizan el teléfono con regularidad pueden padecer dolor en el cuello y la espalda, así como jaquecas. De acuerdo con el primer estudio detallado de usuarios de teléfono en el entorno de oficinas, se muestra que hay un riesgo de salud para todas las personas que utilizan el teléfono durante más de dos horas al día.

La investigación solicitada por Plantronics, el líder mundial en la fabricación de auriculares para comunicaciones y realizada por el departamento de ciencias de la salud de la Universidad de Surrey, descubrió que el 50% de los oficinistas padecía dolor en el cuello y el 31% sufría dolor en la parte baja de la espalda. Sorprendentemente el 65% de los participantes también dijeron que habían padecido jaquecas ocasionalmente.

“El valor real de este estudio es que proporciona una perspectiva real y detallada de las posturas asociadas con la utilización de teléfonos en el entorno de oficinas” dijo Paul Clark, Director de Marketing Internacional de Plantronics. “Aunque la ley requiere que se realicen con regularidad evaluaciones de riesgo al utilizar ordenadores, en cumplimiento con el reglamento DSE de 1992, la utilización del teléfono se ha pasado por alto.”

Este estudio detallado realizado durante dos meses, analizó las posturas adoptadas al utilizar el teléfono. Todos los participantes utilizaban el teléfono y el ordenador simultáneamente durante su trabajo y pasaban un mínimo de dos horas utilizando el teléfono cada día. En un estudio cruzado, todos los participantes fueron supervisados durante un período de cuatro semanas en el que utilizaron el teléfono convencional y un período de cuatro semanas en el que utilizaron auriculares Plantronics.

Casi dos terceras partes de los entrevistados manifestaron que raramente o nunca habían tenido una jaqueca cuando utilizaban los auriculares Plantronics. Además, la investigación descubrió que la utilización de auriculares Plantronics reducía los dolores en el cuello hasta en un 31%, el dolor en la parte baja de la espalda en un 16% y el dolor en la parte alta de la espalda hasta en un 9%. Las jaquecas se redujeron hasta en un 27% cuando se utilizaron auriculares.

Durante los últimos años, ha habido un aumento significativo de las dolencias en el antebrazo, el hombro y el cuello, que ahora son tan comunes como el dolor de espalda. El llamado ‘cuello de telefonista’, causado por sujetar el teléfono entre la cabeza y los hombros, es una dolencia corriente entre los usuarios de teléfonos convencionales o móviles y hasta ahora no se había realizado ninguna investigación científica sobre esta dolencia.

“A diferencia de la seguridad de los trabajadores “manuales”, las empresas no se toman suficientemente en serio la cuestión de las lesiones ocupacionales del personal de oficina”, dice Elizabeth Simpson MCSP, SRP, autora del estudio y una fisioterapeuta reconocida. “Esto se debe en parte, a que las lesiones causadas por malos hábitos en la utilización del teléfono, no son visibles y tardan en manifestarse. Este estudio ha demostrado que la utilización de auriculares puede reducir el dolor en el cuello, el dolor de la espalda y las jaquecas de las personas que utilizan el teléfono y el ordenador simultáneamente durante un mínimo de dos horas al día.”

Comentario por Elizabeth Simpson, autora del estudio

“Debido a que las posturas incómodas o forzadas están asociadas con dolencias de carácter muscular y esquelético y por lo tanto en la reducción del rendimiento laboral, el estudio se concentró en el efecto de la utilización del teléfono en las posturas de trabajo. Observamos diferencias medibles entre las posturas adoptadas cuando se utilizaba un teléfono convencional y cuando se utilizaban auriculares.

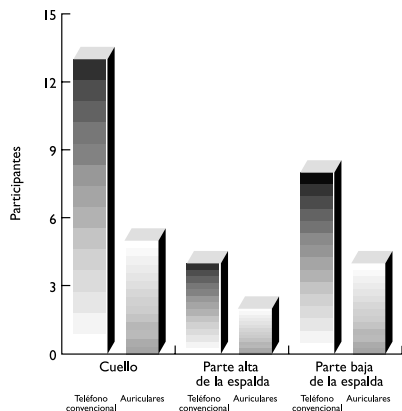
“Cualquier postura que fuerza al cuerpo a adoptar una posición incómoda causa mayor tensión en los músculos y además aumenta el riesgo de la compresión de nervios. Muchas de las posturas adoptadas para utilizar un teléfono convencional, podrían aumentar el riesgo de dolencias de carácter muscular-esquelético relacionadas con el trabajo. Quizás la postura más observada es la sujeción del teléfono entre el hombro y la cabeza para tener las manos libres para utilizar un ordenador o tomar notas durante la llamada. Esta postura aumenta el riesgo de compresión de los nervios del área del cuello y los hombros, que puede causar una serie de problemas en la columna vertebral, el brazo y las manos.

“Otra postura potencialmente peligrosa es inclinarse hacia delante durante una llamada telefónica. Esto ocasiona una mayor presión en la columna vertebral, lo que puede causar molestias y en el peor de los casos puede conducir a una dolencia acumulativa.

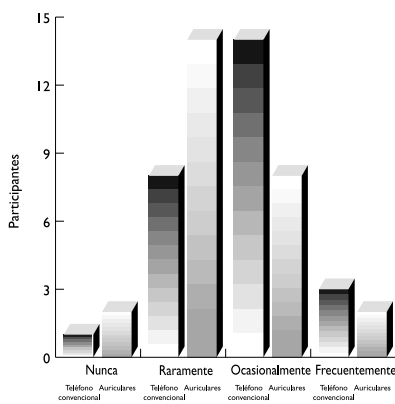
“Nuestros participantes reaccionaron muy positivamente después de utilizar los auriculares, que no solamente proporcionaron más comodidad en el trabajo, sino que redujeron significativamente el dolor en el cuello y las jaquecas. El mensaje para las empresas es que todas las personas que utilizan el teléfono junto con un ordenador durante dos horas al día como mínimo, podrían beneficiarse al utilizar unos auriculares, lo que mejora significativamente la postura en el trabajo y en consecuencia reduce el riesgo de lesiones.”

*Elizabeth Simpson, MCSP SRP
Master en ciencias, salud, ergonomía
Rubens Institute
European Institute of Health and Medical Sciences
Universidad de Surrey*

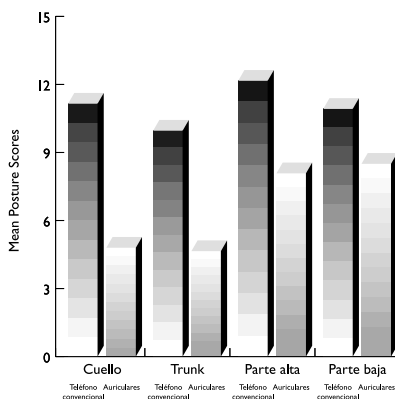
Resumen de los resultados de la investigación



El número de participantes que comunican padecer síntomas de carácter muscular/esquelético



El número de participantes que comunican padecer jaquecas



La diferencia entre la utilización de teléfonos convencionales y de auriculares se indica en puntuaciones de postura para el cuello, la columna y el brazo y antebrazo

Dolor en el cuello y la espalda

La investigación muestra que el 50% de los oficinistas padecía dolor en el cuello y el 31% padecía de dolor en la parte baja de la espalda.

Las jaquecas eran más frecuentes cuando se utilizaba un teléfono convencional que cuando se utilizaban auriculares

La investigación muestra que el 65% de los participantes padecían jaquecas o bien ocasionalmente o frecuentemente, cuando utilizaban un teléfono convencional durante más de dos horas al día, en comparación con el 38% de los entrevistados que padecían jaquecas o bien ocasionalmente o frecuentemente, cuando utilizaban auriculares. Por consiguiente, la utilización de auriculares telefónicos reducía las jaquecas en un 27%. Además, el 35% de los usuarios de teléfonos convencionales dijeron que nunca o casi nunca tenían jaquecas en comparación con el 62% de los usuarios de auriculares.

Un mayor riesgo de molestias y dolores en los músculos, tendones y otros tejidos blandos

Investigadores del departamento de ciencias de la salud de la Universidad de Surrey observaron las posturas adoptadas por personas que trabajan con en teléfono y un ordenador. Se calcularon puntuaciones de postura medias para usuarios de teléfono convencional y auriculares, de la forma ilustrada más abajo. Cuanto más alta era la puntuación media, mayor era el riesgo de inflamación de tendones, agarrotamiento doloroso de los músculos y problemas de columna.

Para obtener más información sobre esta investigación o la gama de productos Plantronics, póngase en contacto con:

Plantronics Iberia
Europa Empresarial
Ctra. de la Coruña Km. 24
Edificio Londres of. 7
Las Rozas 28230
Madrid

Teléfono: +34 91 640 4744/90 241 5191

Fax: +34 91 640 4746

Email: auriculares@plantronics.com