

# CERVICALGIAS

## ASOCIADAS AL USO DEL MÓVIL



Área  
**Seguridad y Salud Laboral**  
de **UNIÓN DE MUTUAS**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2026

01

## ¿QUÉ ES LA CERVICALGIA?

Dolor que se produce en la región cervical de la columna vertebral.

Se puede tratar de un dolor localizado en el mismo cuello o un dolor que se extiende a los brazos, a la cabeza o a la espalda.

02

## TIPOS

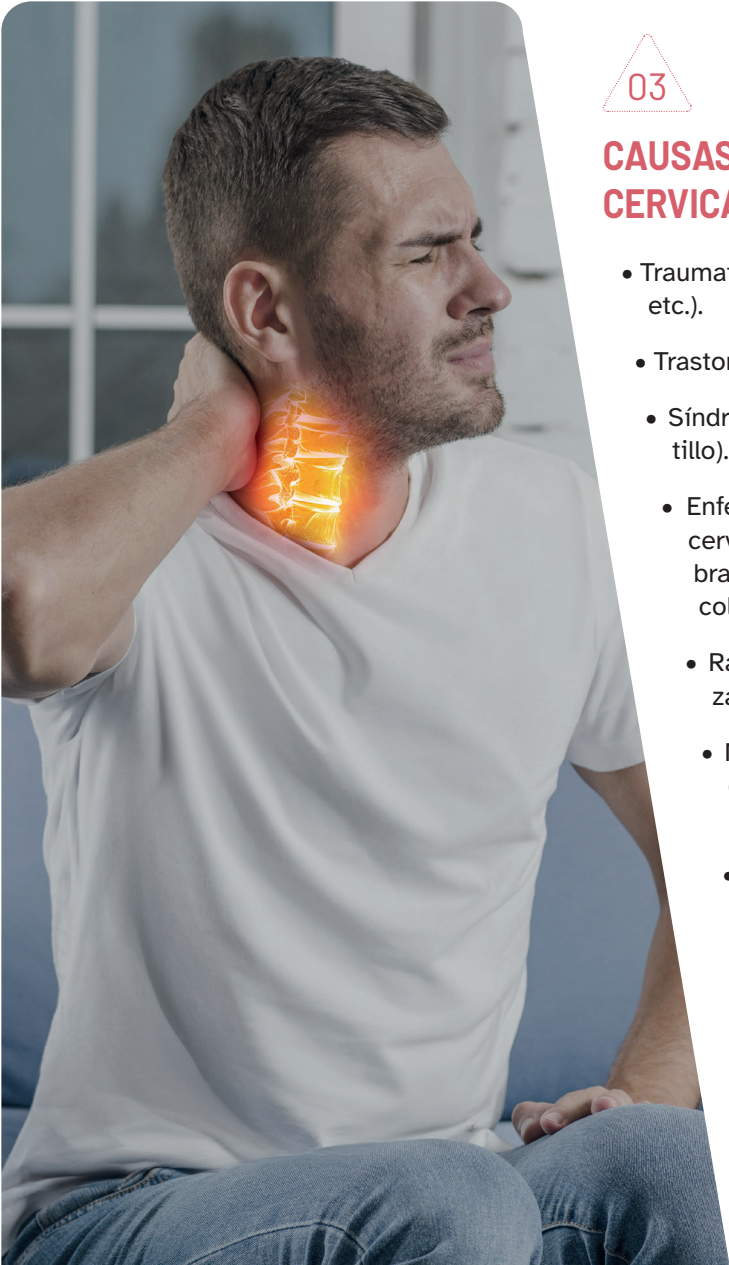
### CERVICALGIA AGUDA

Cuando el dolor aparece de forma repentina, intensa y limitante, acompañado de un mecanismo lesional (tortícolis).

### CERVICALGIA CRÓNICA

Cuando el dolor permanece en el tiempo y las lesiones se producen lentamente (generalmente, más de tres meses).



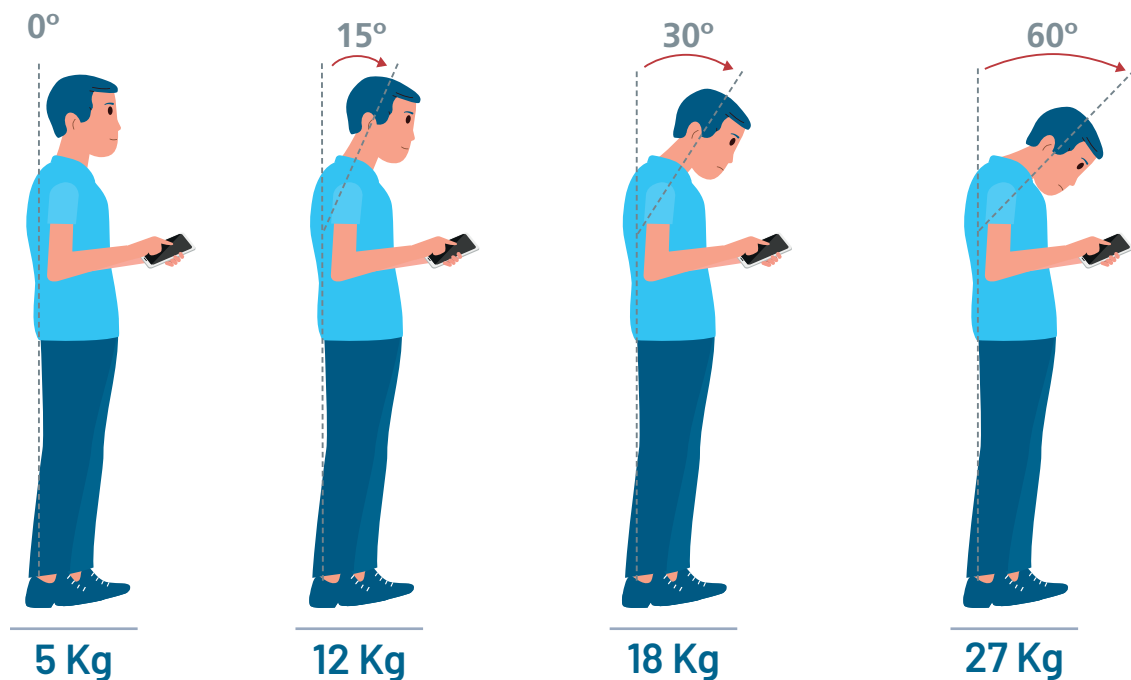


03

## CAUSAS MÁS COMUNES DE CERVICALGIA

- Traumatismos o lesiones (caídas, golpes, etc.).
- Trastornos musculares.
- Síndrome de dolor miofascial (punto gatillo).
- Enfermedades de la columna vertebral cervical (lesiones del disco intervertebral, artrosis cervical, espondilitis, escoliosis, osteoporosis, etc.).
- Radiculopatías cervicales (nervio pinzado).
- Malas prácticas posturales o repetidas (uso PVD, uso dispositivos móviles, etc.).
- Latigazo cervical por accidente de tráfico.
- Estrés y preocupaciones.
- Más raramente, infecciones y tumores.

## USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES. UN HÁBITO PELIGROSO



### Daño multiplicado

La cabeza de un adulto pesa aproximadamente 5 kilos.

Al inclinar el cuello en un ángulo de hasta 60°, la columna vertebral estaría siendo sometida a cargas que pueden alcanzar los 27 kilos.

## ¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDEN APARECER?



- Dolores de cabeza.
- Dolor y rigidez en la base del cuello, hombros y parte alta de la espalda.
- Debilidad muscular en cuello, hombros y espalda.
- Alteraciones en alineamiento de vértebras.
- Inflamación de los nervios.
- Dolores referidos a brazos.

### Otros problemas de salud asociados al uso de los dispositivos móviles:

- Desgaste y dolor crónico en otras articulaciones (mano y dedo pulgar).
- Estrés.
- Insomnio.
- Adicciones, depresiones, alucinaciones...
- Problemas de visión: fatiga ocular, sequedad e irritación, visión borrosa o doble, enrojecimiento, dolor de párpados...
- Problemas de audición.
- Nomofobia o sensación de angustia por no poder utilizar el móvil.



Tras investigaciones realizadas por la **Organización Mundial de la Salud** en diversos países de la Unión Europea sobre el uso activo de los teléfonos móviles, recomiendan a los usuarios no hacer llamadas de más de tres minutos y aconsejan desconectar el dispositivo durante la noche, o por lo menos, mantenerlo alejado de la cama mientras se duerme.

## RECOMENDACIONES



### MÓVIL

- Mantén la cabeza erguida.
- Utiliza el teléfono a la misma altura que tus ojos, sin agachar la cabeza.
- Coloca el cuello en línea con la espalda recta pero no tensa.
- Relaja los hombros para evitar dolores musculares.
- Por último, mantén erguido el cuerpo.

### TABLET O PORTÁTIL

- Coloca el dispositivo en una posición ligeramente inferior a los ojos para que las cervicales estén en una posición neutra y no flexionada, manteniendo una postura recta.
- Siéntate de forma adecuada en una silla con la espalda recta.
- Utiliza un soporte/estuche que permita colocar el dispositivo en una buena posición en la mesa y así, mantener la cabeza erguida.
- No se recomienda usar la tablet o el portátil acostado o sentado en la cama porque puede producir dolor de espalda.

## PREVENCIÓN DE LESIONES

- Busca una buena iluminación y utiliza un tamaño de letra lo más grande posible.
- Aleja al máximo el dispositivo de la vista.
- Descansa la vista cada cierto tiempo mirando al infinito.
- Si sientes dolor en el cuerpo, cambia de postura.
- Evita posiciones fijas por más de 30 minutos.
- Practica ejercicios de estiramientos de forma regular.

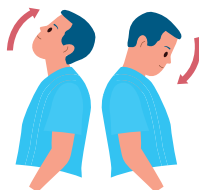
### Ejercicios de ayuda

## CALENTAMIENTO/ESTIRAMIENTO

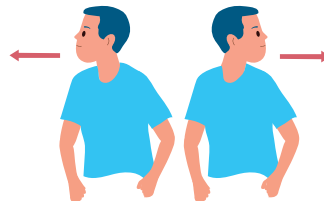
INCLINACIÓN LATERAL CERVICAL



EXTENSIÓN FLEXIÓN CERVICAL



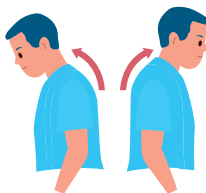
ROTACIÓN CERVICAL



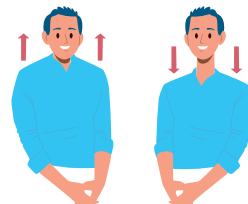
ROTACIÓN CERVICAL ASCENDENTE



CÍRCULOS CON LOS HOMBROS



ELEVACIÓN-DESCENSO ESCAPULAR





MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2026