

Doctor en Física, kinesiólogos y especialista en redes sociales analizan la sobreexigencia de ese dedo en redes sociales

Maratonista: cálculo dice que el dedo pulgar recorre en el año 42 kilómetros sobre la pantalla del celular

TERESA VERA/CLAUDIA FARAH

El pulgar de una persona recorre el equivalente a dos maratones callejeros al año, un total de 83 kilómetros, al navegar por sitios como Twitter e Instagram, según la agencia de marketing británica "Ilk", basándose en que las personas pasan 45 minutos al día navegando en las redes sociales y llegan a usar una pantalla de 10 pulgadas.

"No es ningún secreto que muchos de nosotros pasamos mucho tiempo en nuestros teléfonos. Pero la distancia promedio que recorren nuestros pulgares en el transcurso de un año es impresionante", dice Rob Jones, responsable de redes sociales de Ilk, a "The Daily Mail".

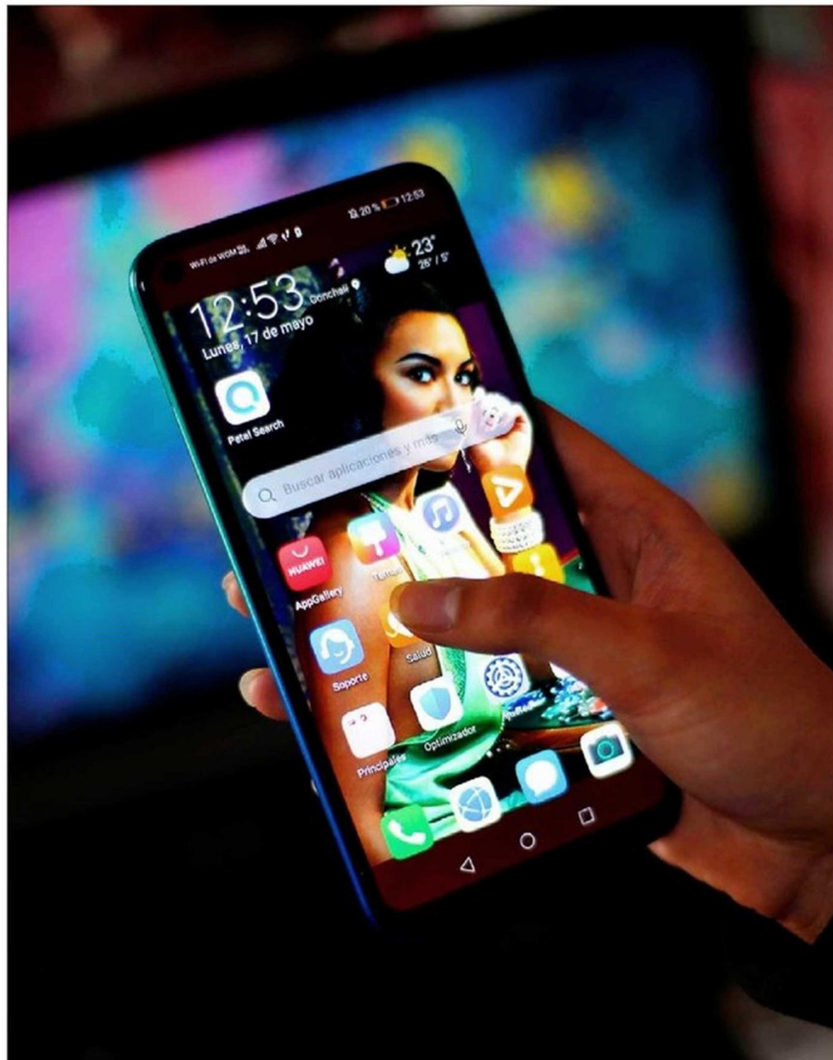
Ricardo Sierralta, especialista en redes sociales explica que "las pantallas más grandes de los smartphones no sobrepasan las 7 pulgadas, ahí termina el formato smartphone. Las 10 pulgadas, a las que se refiere el análisis del dedo pulgar, son del tipo tablet o iPad. Es un dispositivo multipropósito, puedo tener toda la ofimática, conexión a Internet y por lo tanto puedo navegar, escribir mensajes, puedo tomar y mandar fotos, puedo comunicarme a través de la cámara con otras personas igual como si fuera un smartphone".

Cómo se llega a los 42 km

"Lo que hicieron fue una estimación de lo que se mueve el dedo y los problemas que causa", afirma Rafael González, doctor en Física e investigador del Centro de Nanotecnología de la Universidad Mayor. "Revisé bien los números. Lo primero, hacen el siguiente ejercicio. Si un adulto promedio está 45 minutos en las redes sociales, 2.700 segundos, y usa el pulgar cada tres segundos para desplazar la pantalla, esos 2.700 segundos se dividen por tres. Nos da 900 segundos, tiempo que se ocupa en desplazarse por la pantalla".

Agrega que para llegar a los 83 kilómetros de recorrido del pulgar "se toman esos 900, se multiplican por las 10 pulgadas, que es un buen pantallón, y tenemos 9.000 pulgadas (229 metros). Esos metros los multiplican por los 365 días del año y le da la distancia exacta de 83.585 metros al año, lo que estaría corriendo el dedo en la pantalla". Ahora, si el ejercicio se hace en una pantalla de 5 pulgadas, "equivale a una maratón de 42 kilómetros. En suma, el ejercicio es para dar a conocer todo lo que se des-

"Puede que tengan razón con el cálculo, pero se quedaron cortos con los 45 minutos porque en la actualidad el pulgar está sobreexigido", aporta Ricardo Henríquez, kinesiólogo.



Se puede producir una tenosinovitis de De Quervain, una afección dolorosa que afecta los tendones de la muñeca del lado del pulgar.

gasta el dedo en esos desplazamientos de pantalla", agrega el doctor en Física. Aclara que "el ejercicio es una estimación, es ilustrativo, razonable" (si quiere saber cuánto corre su pulgar vea esta aplicación interactiva de la agencia Ilk en <https://bit.ly/3y1l7SE> o digite en su celular "Thumb run app").

Lesiones

"Puede que tengan razón con el cálculo, pero se quedaron cortos con los 45 minutos porque en la actualidad el pulgar está sobreexigido", aporta Ricardo Henríquez, director de Kinesiología Ucen. "La maratónica nota del pulgar se relaciona con el uso de este dedo y las patologías que se generan con el

sobreuso". Menciona la tenosinovitis de De Quervain, "una afección dolorosa que afecta los tendones de la muñeca del lado del pulgar, muy probable por los kilómetros recorridos, según el ejercicio".

Nicolás Symmes, especialista en redes sociales, coincide con Henríquez. "Un estudio de Whistle-Out muestra que los boomers pasan 2,5 horas en el teléfono, mientras que Generación X reporta 3 horas y los millennials en promedio 3,7 horas de uso diario del teléfono. Hoy todos los teléfonos son touch y estamos tocándolo sin parar. Creo ese estudio está corto y pasamos muchas horas más frente a nuestros teléfonos usando los pulgares de ambas manos". Anexa que "actualmente, los aparatos son mucho más grandes que hace cinco o diez años atrás lo que dificulta el uso con una sola mano. El tamaño nos obliga a usar ambas manos y si lo tomamos con una mano, usamos el pulgar. Una cosa es navegar dentro del teléfono y otra distinta es escribir. Al escribir hay un esfuerzo físico mayor para poder llegar a todas las teclas".

Ejercite el dedo

Guillermo Droppelman, jefe equipo kinesiología mano y codo de la Clínica Meds, recuerda que "a las cuatro horas de un movimiento repetitivo se genera un daño en la articulación y tejido circundante, seguidas o intermitentes. Es importante elongar para evitar desgaste en los tejidos. Si la persona aún no tiene síntomas, se recomienda hacer ejercicios cada una hora". Para prevenir, lo primero sería no hacer el movimiento repetitivo. "Debemos elongar la musculatura extensora y flexora del antebrazo y mano. Un ejercicio recomendable es estirar el brazo y doblar la muñeca hacia abajo con el codo extendido seis veces en veinte segundos y luego hacia arriba otras seis. Después otras doce en la misma posición con el pulgar", sugiere.

"Otro ejercicio que previene la fatiga de la articulación y sus tejidos, es elongar la musculatura profunda de la mano con una pelota blanda apretando y soltando. Después se coloca la pelota sobre el pulgar para apretarla sin doblarlo.

"Finalmente, hay que trabajar el primer inter óseo dorsal que es esa parte gordita bajo el pulgar, colocando un elástico alrededor del dedo índice y dedo medio para tratar de abrirlo. Hacer cuatro tantas de diez repeticiones con pausas breves entre ellas".