

Consentimiento informado: Estudio sobre la fatiga muscular por uso de teléfonos inteligentes

Investigadores:

Objetivo del estudio: El objetivo de este estudio es medir la fatiga muscular en los músculos del cuello causada por el uso prolongado de teléfonos inteligentes.

Participantes: Participarán en este estudio estudiantes universitarios de 20-25 años que sean personas sanas sin antecedentes de daño espinal o cirugía, y sin lesiones en las manos o muñecas u otras cirugías durante los seis meses anteriores.

Procedimiento:

Si decides participar en este estudio, se te pedirán que:

- Te sientes en una silla con los electrodos colocados en los músculos splenius capitis y upper trapezius.
- Adoptes tres posturas diferentes mientras escribes en un smartphone:
 - Postura de flexión cervical máxima: coloca el smartphone a la altura del codo y agarralo con ambas manos a 5 cm del tronco.
 - Postura de flexión cervical media: mantén los brazos cerca del tronco y dobla el cuello ligeramente de forma cómoda.
 - Postura neutra: el borde superior de la pantalla del smartphone y el nivel de tus ojos deben mantenerse horizontales.
- Realices una tarea de escritura durante cinco minutos en cada postura.
- Te desconectes del estudio durante 24 horas para recuperarte de la fatiga.

Riesgos:

Los posibles riesgos asociados con este estudio son:

- Molestias temporales en los músculos del cuello.
- Enrojecimiento o irritación de la piel en las áreas donde se colocan los electrodos.

Beneficios:

Los posibles beneficios de este estudio son:

- Contribuir al conocimiento sobre la fatiga muscular causada por el uso de teléfonos inteligentes.
- Ayudar a desarrollar estrategias para prevenir la fatiga muscular.

Voluntariedad:

Tu participación en este estudio es voluntaria. Puedes retirarte del estudio en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias para ti.

Derechos:

Tienes derecho a:

- Recibir información completa sobre el estudio.
- Preguntar cualquier cosa que no entiendas.
- Retirarte del estudio en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias para ti.

Consentimiento:

He leído y entendido la información proporcionada en este consentimiento informado. Estoy de acuerdo en participar en este estudio.

Firma del participante:

Fecha:

Firma del investigador:

Fecha:

Cuestionario

El presente cuestionario fue redactado en base al “Standardised Nordic questionnaires for the analysis of musculoskeletal symptoms”, 1987.

Preguntas generales:

- Fecha:
- Sexo:
- Edad:
- Brazo dominante:
- Actividad semanal estudios/trabajo (horas)

Preguntas específicas (Zona: cuello)

1. ¿Alguna vez has tenido problemas en el cuello (dolor, discomfort)? (Sí/No)
2. ¿Te has lastimado el cuello alguna vez en un accidente? (Sí/No)
3. ¿Te has visto en la necesidad de cambiar tu estilo de vida por problemas en el cuello? (Sí/No)
4. ¿Cuál es la duración total que has tenido respecto al dolor de cuello en los últimos 12 meses?
 - a. 0 días
 - b. 1-7 días
 - c. 8-30 días
 - d. +30 días (no seguido)
 - e. Todos los días
5. ¿Problemas en el cuello ocasionaron que reduzcas tu actividad durante los últimos 12 meses?
 - a. Trabajo (Sí/No)
 - b. Ocio (Sí/No)
6. ¿Cuál es la duración total que los problemas con el cuello evitasen que hagas cosas cotidianas? (Durante los últimos 12 meses)
 - a. 0 días
 - b. 1-7 días
 - c. 8-30 días
 - d. +30 días
7. ¿Has visitado a un doctor fisioterapeuta, quiropráctico o similar problemas en el cuello? (Durante los últimos 12 meses) (Sí/No)
8. ¿Has tenido problemas en el cuello durante los últimos 7 días? (Sí/No)