

Prevención del dolor cervical

¿Qué es el dolor cervical?

La cervicalgia es una patología que afecta a los tejidos de la región cervical (vertebras, músculos, ligamentos, fascia, etc.).

En ocasiones el dolor se localiza en el cuello, pero otras veces puede extenderse a brazos, cabeza o espalda.

La columna cervical se caracteriza por ser muy flexible y permitir mayor movilidad que cualquier otra región de la espalda, por lo que es mucho más propensa a desarrollar una patología.

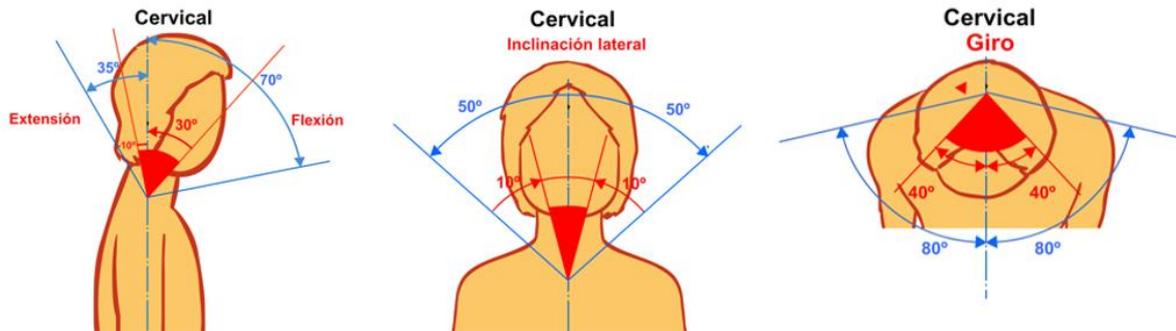


¿Cuáles son los movimientos del cuello y cuándo está en postura forzada?

El cuello es capaz de inclinarse hacia adelante (flexión) o hacia atrás (extensión), así como lateralmente (inclinación lateral) o girar a ambos lados (rotación).

La posición correcta del cuello es de 0° de inclinación con la vertical, cuanto más alejado se esté de ella, y más tiempo en esa postura, más riesgo de cervicalgia.

Como referencia se muestra una imagen representando los rangos máximos de movimiento (en azul) y los rangos de seguridad (en rojo):



Factores de riesgo

Hay numerosos factores que aumentan las posibilidades de sufrirlo, como, por ejemplo:

- ✓ **Posturas forzadas** (una mala postura puede ocasionar trastornos musculoesqueléticos).
- ✓ **Movimientos repetitivos o posturas mantenidas.**
- ✓ **Tensión muscular y estrés.**
- ✓ **Sedentarismo/inactividad física.**
- ✓ **Descanso incorrecto o insuficiente.**

Medidas preventivas generales

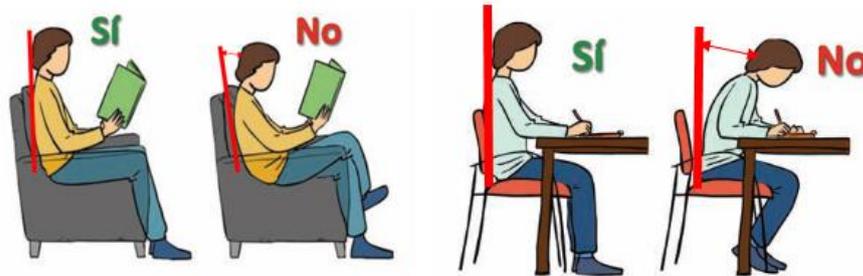
Para prevenirlo es fundamental la adopción de **hábitos saludables**. Os invitamos a seguir las siguientes recomendaciones:

- ✓ **Mantén una postura correcta y cambia de postura cada cierto tiempo.**
- ✓ **Evita esfuerzos innecesarios.**
- ✓ **Realiza actividad física.**
- ✓ **Gestiona el estrés.**
- ✓ **Descansa correctamente.**
- ✓ **Lleva una alimentación sana.**
- ✓ **Elimina el tabaquismo.**
- ✓ **Realiza ejercicios de estiramiento y de potenciación.**

Corrige la postura

➤ Al sentarse:

- Coloca la silla a una altura que te permita apoyar ambos pies en el suelo y sitúate de frente a la tarea que estás realizando.
- Acerca la zona lumbar al respaldo, flexiona las rodillas y mantén la espalda recta.



➤ Al usar nuevas tecnologías:

Dispositivos electrónicos:

En los últimos años, se ha producido un importante incremento en el uso, tanto a nivel particular como laboral, de los ordenadores portátiles, libros electrónicos, consolas portátiles, las "tablets", las PDA y los "smartphones".

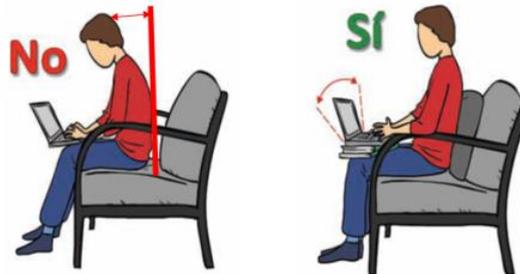
El empleo de estos equipos adoptando malas posturas ha generado un incremento de los trastornos musculoesqueléticos que se manifiestan en forma de lumbalgias, cervicalgias, cefaleas y lesiones en los miembros superiores, entre otras.

Ten en cuenta que estos dispositivos los podemos reemplazar cada cierto tiempo, pero nuestros ojos, músculos y huesos son para siempre.

A continuación, se presenta una serie de recomendaciones con objeto de prevenir estos trastornos durante la utilización de alguno de los dispositivos anteriormente citados:

Ordenador portátil y Tablet:

Evita apoyar el portátil directamente sobre las piernas. Si es necesario, coloca para ello una superficie de apoyo (una carpeta o un libro) entre las piernas y el equipo, nunca por tiempo prolongado.



Evita flexionar de manera excesiva el cuello; utiliza un soporte o una funda que permita un adecuado ángulo de inclinación de la misma.



Smartphone y PDA:

En caso de tener las manos ocupadas, nunca sujetes el móvil entre el oído y el hombro, utiliza el micrófono o el auricular auxiliar.

Cuando vayas a usarlo sin realizar una llamada, colócalo ligeramente por debajo de la altura de los hombros y a unos 30 cm del pecho aproximadamente, con el cuello y las muñecas rectas, y los hombros relajados.



➤ En el coche:

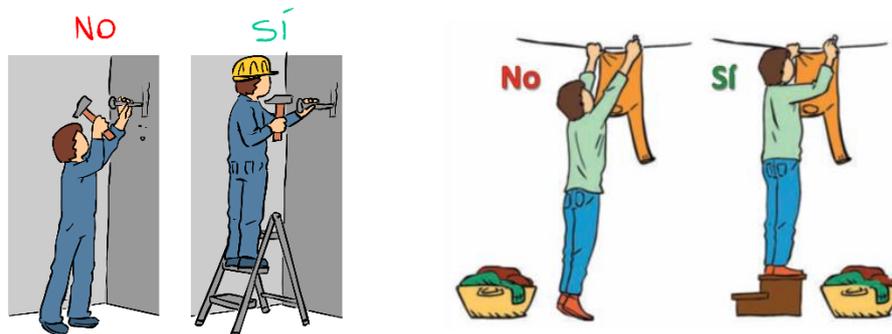
- Regula el respaldo formando un ángulo de 90° a 100° con la base del asiento.
- Evita conducir con el asiento demasiado alejado del volante y sin apoyo lumbar.

- Mantén una posición erguida y agarra el volante con ambas manos, con los codos ligeramente flexionados y los hombros apoyados.



➤ Al coger pesos y trabajar por encima de los hombros:

- La postura de los miembros superiores o el manejo de cargas por encima de los hombros es perjudicial para estos y para la columna. Por ello, como medida inicial, es recomendable intentar partir siempre de un plano de trabajo más elevado.
- Adecúa el punto de recogida de la carga para que no sea necesario elevar los brazos por encima de los hombros.



➤ Al trasladar pesos:

- Distribuye de manera uniforme la carga. Reparte las cargas de forma similar entre los dos brazos y llévalas con los codos cerca del cuerpo y los brazos estirados.



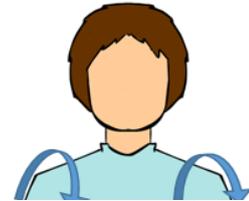
Ejercicios prácticos recomendados para prevenir el dolor cervical

Para la realización de los ejercicios propuestos sigue estas pautas:

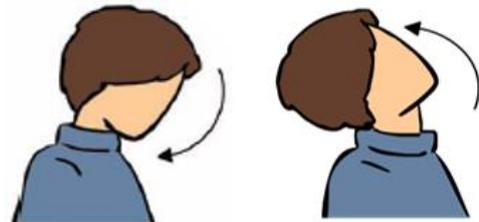
- Realiza el estiramiento progresivamente hasta percibir una tensión suave.
- Mantén el estiramiento 5 segundos y vuelve a la posición inicial.
- Repite cada estiramiento de 3 a 5 veces.

Ejercicios:

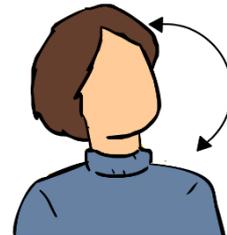
1. Realiza pequeños movimientos circulares con los hombros hacia adelante y hacia atrás.



2. Mueve la cabeza hacia adelante (llevando la barbilla al pecho) y hacia atrás (mirando al techo).



3. Inclina la cabeza hacia la izquierda (llevando la oreja izquierda al hombro izquierdo) y hacia la derecha (llevando la oreja derecha al hombro derecho).



4. Gira la cabeza hacia ambos lados.



5. Estiramiento de trapecio: Con el brazo extendido, descende el hombro al mismo tiempo que llevas la cabeza ligeramente hacia el lado contrario ayudándote de la mano. Repítelo con el otro lado.



6. Estiramiento de la musculatura cervical anterior: Inclina lateralmente la cabeza llevando la barbilla ligeramente hacia el lado contrario, de manera que notes tensión en la parte anterior del cuello. Repítelo al otro lado.



7. Estiramiento de deltoides: Acerca un brazo al pecho, manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro al centro del pecho. Repítelo con el otro brazo.



8. Estiramiento de tríceps: Dirige el codo hacia arriba y con la mano opuesta llévalo suavemente por detrás de la cabeza. Repítelo con el otro brazo.



9. Estiramiento global de la columna.



¡Juntos para mejorar nuestra salud!