

CERVICALGIA



Lic. de la Vega.- Dr. Corro
Departamento de Medicina Preventiva y Laboral



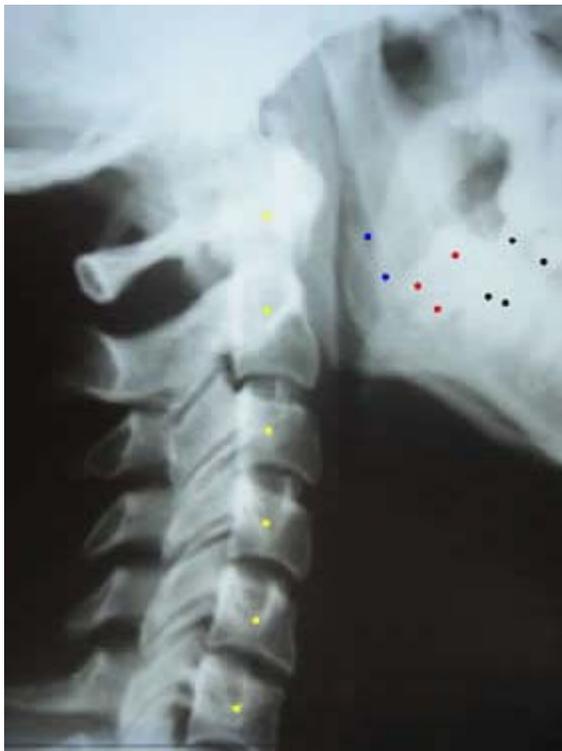
DEFINICIÓN

- ⦿ El dolor cervical es una causa frecuente de consulta médica.
- ⦿ Se estima que más de la mitad de la población padece cervicalgia en algún momento de su vida
- ⦿ Afecta en torno a un **20% de la población cada año**, más del 50% de los pacientes relatan mejoría en 2 a 4 semanas, y un 80% asintomáticos al tercer mes, en su mayoría no precisan estudios radiológicos o analíticos.



PRUEBAS DX

- ⦿ Los estudios de laboratorio están indicados para descartar enfermedad sistémica, proceso tumoral o infeccioso, o patología reumática.
- ⦿ Recordar que el 80% de los pacientes están asintomáticos al tercer mes, en su mayoría no precisan estudios radiológicos o analíticos.



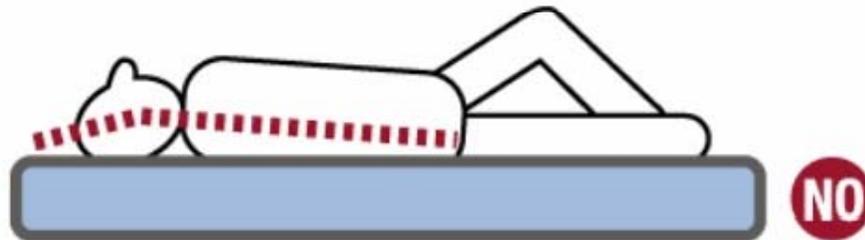
En las cervicalgias mecánicas, agudas o crónicas, sin radiculopatía o mielopatía, causa frecuente de consulta en la consulta de los especialistas del aparato locomotor, el estudio radiológico es el estudio inicial y en gran número de ocasiones el único estudio por imagen dada la escasa capacidad de modificación de las pautas de tratamiento por los hallazgos de TAC o de la RMN.



CONSEJOS

Como principales consejos a seguir podríamos destacar los siguientes:

- ◉ Evitar sobreesfuerzos en la zona o posturas que supongan un aumento de la tensión en la musculatura del cuello (dependiendo del caso se suele recetar un collarín).
- ◉ Mantener una buena postura mientras descansamos. Se recomienda siempre dormir en una cama (nunca en un sofá) sobre un lado. Procurar no dormir boca abajo, así como usar una almohada sobre la que consigamos un buen apoyo de la nuca.



CONSEJOS

Entrenamiento en casa: Lo más recomendable sería realizarlo tres veces en semana.

- *Estiramientos*: Se deben realizar de forma suave y sin hacer rebotes cuando lleguemos al punto máximo de estiramiento del músculo. Os dejo algunos ejemplos ilustrados

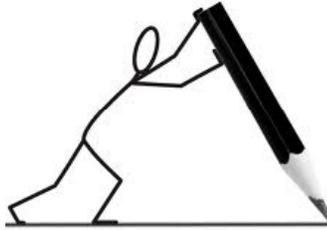


CONSEJOS

Ejercicios Activos de Movilidad: Lo más importante es realizarlos lentamente para evitar una nueva lesión sobre la zona o que nos pueda producir mareos. Se realizan los movimientos dentro del rango de movilidad posible en la columna cervical y haremos movimientos como diciendo "que sí", como diciendo "que no", intentando pegar la oreja al hombro y girando el cuello sobre si mismo en forma de círculo. (En casos avanzados de artrosis no se recomienda este último movimiento).



EJERCICIOS



Son muchas las tablas de ejercicios que existen para tener cuidado de nuestra espalda.

Lo más importante no es conocerlos todos, sino **buscar 4 ó 5** que nos guste hacer y repetirlos al menos 2 veces a la semana de forma continua.

Los estiramientos que están dirigidos a relajar la musculatura puede hacerlos los siete días de la semana o incluso más de una vez al día.

Hacer 3 series de cada tipo de ejercicio con el número de repeticiones que pueda (no menos de 3 y no más de 30)



Preguntas? Dudas? Consultas?

Enviar al siguiente e-mail:

aprevencion.mpl@csjn.gov.ar

Atención Lic. Francisco de la Vega

