

14.2. Dolor cervical. Cervicalgia

El **dolor cervical** es el dolor en la nuca y parte alta de la espalda. El cuello queda rígido y duele al moverlo.

La causa principal es la **tensión de los músculos del cuello**, que puede ser por una mala postura, un esfuerzo o por las preocupaciones que nos ponen tensos. La tensión nerviosa produce contracción de los músculos del cuello y dolor. También aumenta si se trabaja muchas horas en el ordenador sin descansar y si se tiene artrosis.

En la mayoría de los casos no dura mucho tiempo.

¿Qué puede hacer?

- Procure hacer vida normal. Evite los movimientos que le provocan dolor.
- **Póngase calor** varias veces al día durante 20 minutos. Use la ducha, la bolsa de agua caliente o la almohadilla eléctrica. Tenga cuidado y no se queme, debe notar un calor intenso pero agradable.
- Si el dolor es intenso, puede tomar un medicamento para el dolor, como paracetamol (500-1.000 mg cada 6-8 horas si lo precisa).
- Después de la primera semana, y si mejora, los **masajes** ayudan a que el dolor desaparezca. Empiece a **estirar suavemente** los músculos del cuello:
 - Mueva la cabeza lentamente arriba y abajo, como diciendo que sí, y de lado a lado, como diciendo que no.
 - Encójase de hombros varias veces.
 - Ponga una pelota pequeña en la espalda donde más duele y apriete contra la pared en un masaje suave.

LO QUE DEBE EVITAR

- El reposo total en cama.
- Cargar más de 1 kg de peso en cada brazo.
- Llevar un collarín cervical durante todo el día o más de 1 semana. A la larga debilita el cuello y retrasa la curación.

PARA QUE NO LE VUELVA A PASAR

- Busque una **almohada cómoda** o pruebe a dormir sin almohada. La almohada adecuada deja la espalda recta

si se acuesta de lado. Es mejor elegir un colchón firme, ni duro ni blando.

- Cambie a menudo de actividad y de postura.
- Estire el cuello y los hombros cada día. También en el trabajo.
- Haga ejercicio de forma habitual.
- Procure relajarse al salir del trabajo cada día.
- Siéntese con la espalda bien apoyada.
- En el **coche**, utilice el cinturón de seguridad y el reposacabezas a una altura que le mantenga cómodo y derecho.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si el dolor le despierta en mitad de la noche.
- Si el dolor dura más de 2 semanas.
- Si el dolor baja por el brazo o se nota la mano y el brazo como dormidos.
- Si aparece fiebre o vértigo.
- Si el dolor fue debido a un golpe o un accidente.

¿Dónde conseguir más información?

- http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/articulos/articulo2/higiene_postural.pdf

