

Cervicalgia

El dolor cervical, o cervicalgia, es el dolor en la nuca y en la parte alta de la espalda. Lo pueden causar malas posiciones, un mal gesto, problemas de la columna cervical o sobrecarga emocional.

Cuando tenga dolor en la nuca, evite los movimientos que resulten dolorosos, póngase calor en la zona varias veces al día, sin quemarse, y, si su médico le receta fármacos, tómelos. Las cremas antiinflamatorias pueden ayudarle. Si utiliza un collarín blando a ratos, también puede aliviarle el dolor.

Los estiramientos y ejercicios suaves pueden serle beneficiosos, pero evite siempre cualquier gesto que le haga daño.

Evite el reposo en cama, los movimientos y esfuerzos dolorosos, cargar pesos y llevar el collar ortopédico demasiadas horas o más de una semana.

¿Cómo prevenir el dolor cervical?

- Mantenga su musculatura en forma haciendo ejercicio habitualmente, especialmente de la espalda.
- Haga estiramientos antes y después de hacer ejercicio, de trabajar con el ordenador o de mantener posturas prolongadas.
- Adopte una postura correcta en el trabajo y ante el ordenador.
- Evite dormirse en el sofá o leyendo en la cama con la cabeza en una mala postura.
- Duerma con una almohada que se adapte a la columna, o bien sin almohada.

Ejercicios

● Mueva la cabeza suavemente, acercando una oreja al hombro y luego la otra oreja al otro hombro.



● Mueva la cabeza suavemente arriba y abajo, como diciendo que sí, pero sin moverla hacia atrás.



● Mueva la cabeza hacia los lados, como diciendo que no.



¿Cuándo hay que preocuparse?

- Si el dolor o el entumecimiento baja por el brazo.
- Si el dolor aparece a causa de un golpe o de un accidente.
- Si el dolor es intenso y le despierta de noche.
- Si el dolor dura más de 2 semanas.
- Si aparecen otros síntomas, como fiebre o vómitos.