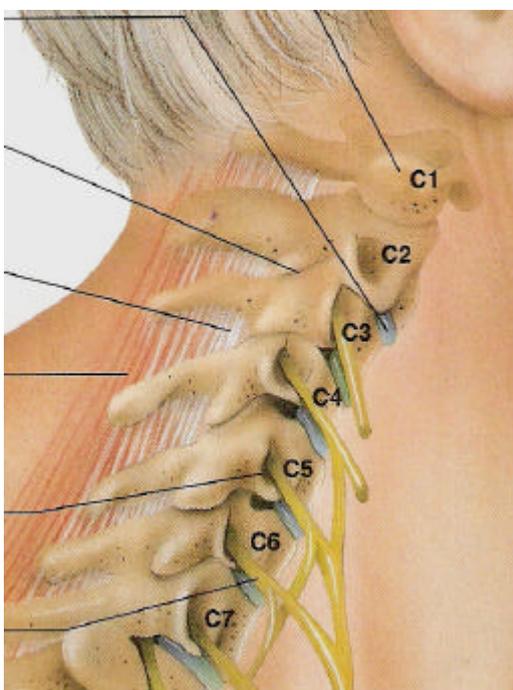


Dolor de Cuello o Dolor Cervical (Cervicalgia)

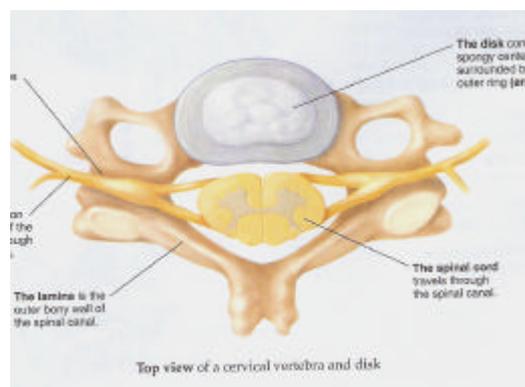
Hasta que duele se piensa en el cuello. Pero el cuello es la conexión vital de la cabeza al resto del cuerpo. Sostiene a la médula espinal, nervios y vasos sanguíneos. Soporta la cabeza, la cual puede pesar hasta 15 libras. Con esfuerzos como la postura, tensión, desgaste y accidentes, no es sorpresa que pueda llegar a dañarse y doler. Este manual pretende ayudarle a entender los problemas y tratamientos del cuello.



Un cuello saludable es fuerte y flexible. Mantiene la cabeza y columna en balance para una buena postura. Huesos, músculos, y discos en el cuello trabajan juntos para dar a su cabeza y cuello su movilidad, o rango de movimiento. Cuando uno de estas estructuras está dañada, le será difícil mover la cabeza, hombros o brazos sin tener dolor.

Anatomía del cuello

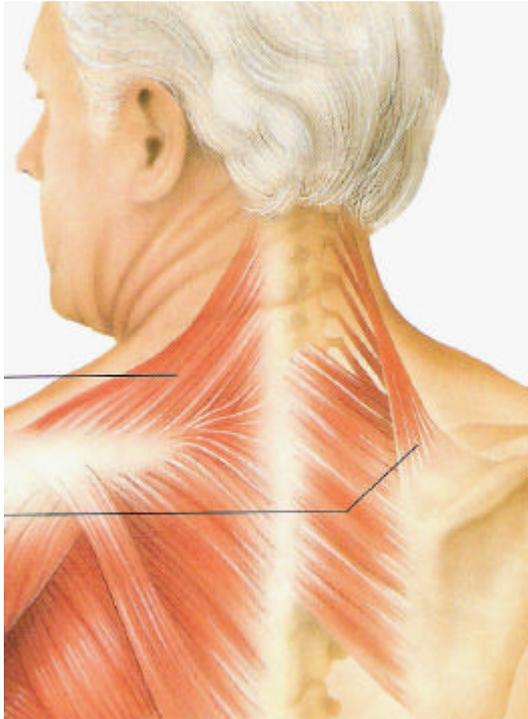
El cuello está formado por una línea de 7 huesos llamados **vértebras**, que construyen el canal espinal. La **médula espinal** pasa en medio de una abertura en el centro de cada vértebra. Conecta al cerebro con los nervios del cuerpo. Las Ramas nerviosas de la médula espinal pasan por aberturas pequeñas a los lados de cada vértebra. Llamados **forámenes** Cada vértebra tiene una joroba ósea que se puede sentir en la parte trasera del cuello. Llamada **proceso espinoso**. Separando las vértebras se encuentran los **discos**. Estas almohadillas firmes y elásticas absorben el golpe del movimiento. Las vértebras se unen lateralmente por las llamadas **facetis**. Estas permiten el movimiento y el ligamento las mantiene unidas.



Músculos del cuello

Los músculos del cuello soportan la cabeza y sostienen las vértebras en su lugar. Los músculos de los hombros, pecho y espalda le ayudan a sostener y mover las vértebras.

Cuando se mueve la cabeza y cuello, los músculos se contraen de un lado y estiran del otro. Cuando los músculos se contraen repentinamente sin su ayuda ocurre un espasmo doloroso. Lo cual puede ser causado por stress o por otro problema del cuello.



El cuello se mueve en múltiples direcciones: adelante y atrás (flexión-extensión), lado a lado (rotación), cabeza-hombro (inclinación)

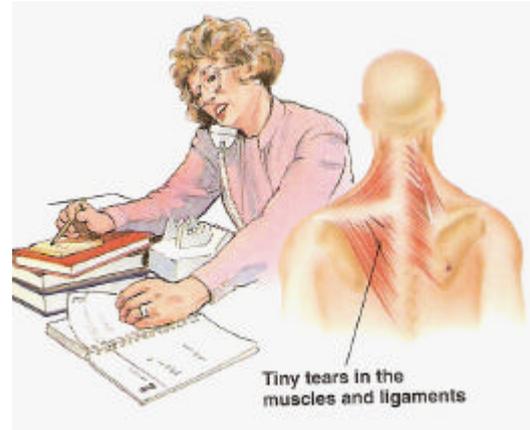
Un cuello saludable se mueve fácilmente en esas seis direcciones, pero un cuello doloroso las limita.

Problemas con el cuello?

Hay muchos tipos de problemas, los síntomas pueden ser musculares, del hueso, o del disco. O una combinación de todos. Algunos relacionados con traumas, la edad, o postura.

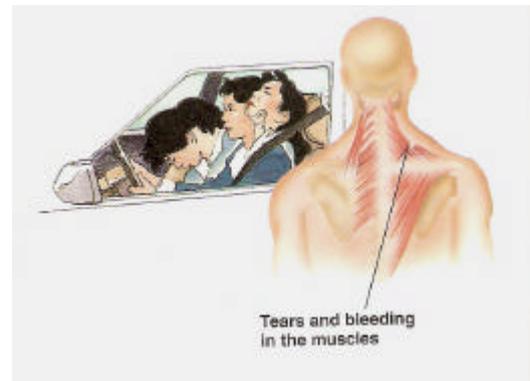
Esfuerzo y esguince

Relacionado con la sobre utilización del cuello. El tejido blando puede estar levemente inflamado. Puede haber roturas pequeñas en músculos y ligamentos.



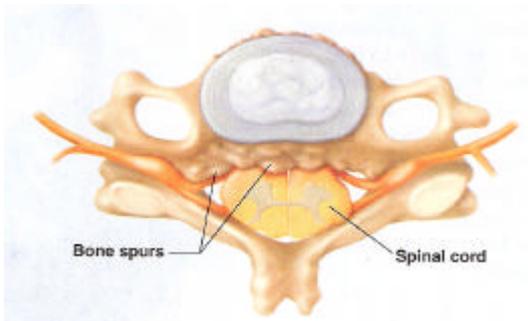
Latigazo y otras lesiones

El golpe de latigazo ocurre cuando los músculos y ligamentos del cuello son repentinamente sobreestimados. Esto puede resultar de un accidente de auto, deportivo o caída. El latigazo y otras lesiones pueden causar desgarres y sangrados en los músculos.



Articulaciones debilitadas

La edad y las lesiones pueden llevar a degeneración lenta de las articulaciones. Con el tiempo, se forman osteofitos (cayos de hueso) en las vértebras. Estos osteofitos presionan el nervio causando dolor.



Síntomas comunes

Si usted tiene problemas cervicales, puede tener una variedad de síntomas, que varían desde tensión muscular y dolor hasta adormecimiento o debilidad de sus hombros o brazos.

Tensión muscular y espasmo

Puede ser que no pueda mover el cuello, brazos u hombros si tiene tensión muscular o rigidez en el cuello.



Dolor

Dolor sordo en cabeza y cuello, dolor agudo e inflamación de los tejidos blandos del cuello y hombros son comunes. Si hay compresión de los nervios en el cuello, los brazos o manos pueden doler (dolor referido).



Adormecimiento o debilidad

Si los nervios del cuello son dañados, se puede experimentar adormecimiento, hormigueos o debilidad de hombros, brazos o manos. Estos síntomas se establecen cuando hay osteofitos o discos que comprimen los nervios del cuello.

Otros síntomas

- Dolores de cabeza frecuentes
- Mareos
- Nauseas

EVALUACION MÉDICA

Antes de que su doctor le pueda dar un tratamiento adecuado, su problema debe ser cuidadosamente evaluado. Mientras más preciso el diagnóstico, más adecuado y exitoso puede ser su tratamiento. Su evaluación debe incluir una historia médica, examen físico y examen diagnóstico.

Preguntas como:

Cuando inició el dolor?

Donde se lesionó?

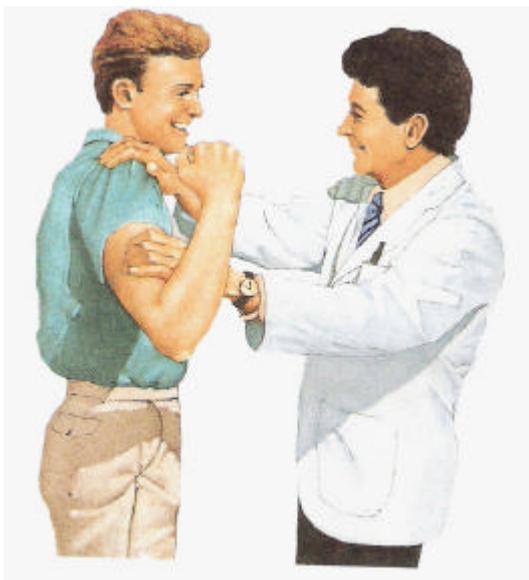
Que hacía antes de que el dolor iniciara?

Había tenido el problema antes?

Dónde duele exactamente?

El dolor se mueve a la cara, hombros o pecho?

Cual es la frecuencia de dolor?, constante, viene y va?
Que movimiento causa dolor?



Examen físico

El examen físico permite a médico estar seguro de que no hay otros problemas causando los síntomas. Le examinara el cuello para ver como lo mueve y que movimiento causa los síntomas. Para saber si los nervios cervicales están envueltos, le harán chequeo de la sensación y fuerza de los brazos y manos además de los reflejos.

Exámenes diagnósticos

Rayos X: son fotos que muestran las condiciones de las vértebras.

RMN (Resonancia Magnética Nuclear)

Produce imágenes de los discos, médula espinal y otros tejidos blandos

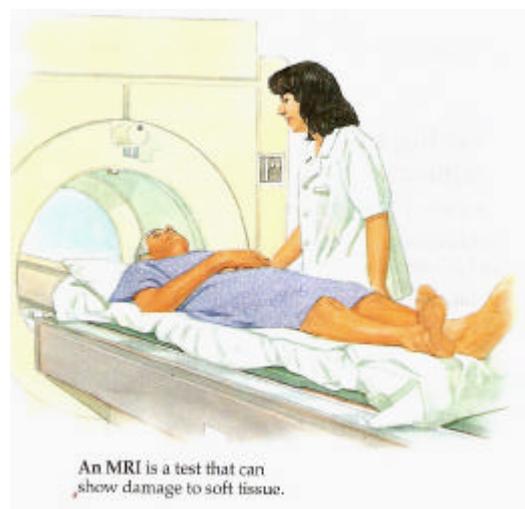
TAC (Tomografía Axial Computarizada):

Detalles más exactos de los huesos de la columna

Mielografía: son radiografías especiales que usan un líquido material de contraste para resaltar los nervios y médula espinal

Electro miografía: para medir la función nerviosa en el brazo.

Se puede enviar exámenes sanguíneos para descartar artritis, cáncer y otros para ver que discos están dañados.



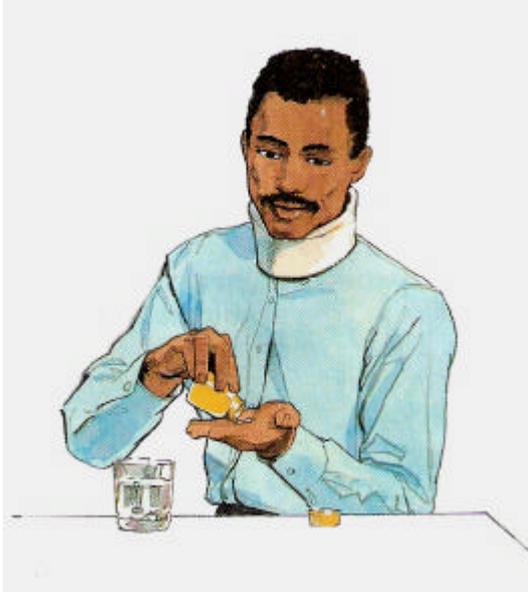
MEJORANDO LOS SINTOMAS

La meta inicial de su tratamiento es aliviar los síntomas, hay medidas de cuidado de uno mismo, como descansar, aplicar hielo o calor al cuello y tomar medicamentos. También se puede visitar un Fisioterapeuta quien le puede enseñar diversas formas de cuidar su cuello.

Descanso del cuello

El descanso consiste en:

- Descansar en una cama firme
- No utilizar almohadas altas o dormir boca abajo, pues esto causa dolor cervical
- Colocar una almohada bajo las rodillas y una toalla enrollada bajo el cuello
- Collar cervical al estar de pie para ayudar al cuello a descansar



Medicamentos

- Analgésicos
- Relajantes musculares
- Antiinflamatorios

Sirven para aliviar los síntomas, siempre avise a su médico si toma otros medicamentos.

Posturas

Al tener buena postura, su cuello, cabeza y columna están alineados. Al trabajar inclinando la cabeza hacia delante hace que los músculos se cansen y se pongan tensos. La única cura es mejorar la alineación cervical al estar sentado, parado y durmiendo. Ejemplos:

Sentado:

- Con los pies sobre el piso descansando las plantas de los pies sobre un libro. Las rodillas ligeramente debajo de las caderas. No se siente con su cartera dentro de las bolsas del pantalón



- Use un soporte para el cuello
- Asegurese de tener sostén a nivel de columna lumbar, puede usa un rollo de toalla
- Mientras maneja, su espalda y cuello deben tener un respaldo. No deje los pedales demasiado lejos
- Evite sentarse o manejar por mucho tiempo, haga descansos frecuentes
- Coloque la computadora o estación de trabajo a nivel de los ojos. También otros papeles deben estar a nivel

Parado:

- Trate de mantener sus orejas, hombros y caderas alineadas al caminar o estar de pie
- Si esta de pie por largos periodos, ponga un pie sobre una gradilla pequeña, y cambie de pie para quitar presión de la columna

- cuando se agache, doble las rodillas y mantenga la espalda recta
- trabaje a nivel de la visual, use escaleras en vez de alcanzar o tener que doblar su cuello



Durmiendo :

- Duerma o descansa sobre un colchón rígido
- Evite acostarse sobre almohadas altas o sobre su estómago. Esto puede causar una tortícolis
- Para mantener alineada la columna, acuéstese de lado con una almohada entre las rodillas, o boca arriba con una almohada bajo las rodillas
- Use un rollo cervical o una almohada cervical bajo el cuello



Liberando stress

- El estrés emocional puede ser provocado por numerosas causas, preocupaciones de trabajo o familia. Sentimientos de enojo o tristeza o miedo de algo en su vida. Ese estrés se puede manifestar como dolor o espasmo muscular del cuello. Puede también hacer que viejas lesiones más dolorosas. Pruebe lo siguiente para liberar estrés:
- Camine durante el almuerzo para alejarse de las presiones del trabajo
- Haga ejercicio regularmente
- Aprenda a manejar el tiempo
- Dese un masaje relajante en cuello y hombros
- Busque consejos para el estrés

Ejercicios

Usted puede aprender ejercicios que fortalecen el cuello y mejoran su rango de movimiento. El terapeuta físico le guiará por una serie de ejercicios que se pueden hacer en casa



Otros tratamientos

Ultrasonido, hielo calor, tracción y masaje le pueden ayudar a aliviar los síntomas y mejorar la inflamación.

