

Prevención

Buena posición al dormir

Para dormir, la cabeza y el cuello deben estar alineados con su cuerpo. Use una pequeña almohada debajo del cuello para que mantenga la postura. Si duerme bocarriba ubique almohadas debajo de sus muslos para evitar la tensión en la musculatura de la columna cervical.¹



En las actividades cotidianas y laborales

Asegúrese de que su cabeza y cuello estén en línea recta con sus caderas y los hombros relajados hacia atrás. Ajuste su escritorio, silla y computadora para que el monitor esté a la altura de los ojos. Las rodillas deben estar ubicadas un poco más abajo que las caderas y use los posabrazos de su silla para una buena alineación de la columna cervical.¹ Tome descansos a lo largo del día o de viajes largos para estirar los músculos de cabeza y cuello y relajarlos.¹



Al hablar por teléfono

Evite mantener el teléfono entre la oreja y el hombro cuando está hablando. Utilice un auricular o un altavoz en su lugar.¹ Mirar hacia abajo para escribir en su celular genera una tensión excesiva en su cuello. Para evitar el daño cervical, eleve el teléfono a nivel de los ojos y minimice el tiempo de escritura de mensajes de texto.³



Al llevar peso

Cargar elementos pesados puede tensar su cuello. Si usa mochila, el peso debe quedar distribuido entre ambos hombros, para disminuir la tensión y evitar contracturas y dolores.¹⁻³



Fortalezca la musculatura cervical

El ejercicio general como caminar, andar en bicicleta o nadar, fortalece los músculos de la espalda y mejora el flujo sanguíneo.⁴ La investigación ha demostrado que el ejercicio es una manera eficaz de tratar el dolor de cuello. Hacer ejercicios de fuerza y resistencia con bandas o pesos ligeros disminuye la tensión cervical.





Ponga ambas manos contra su frente, justo por encima de sus cejas. Presione sus manos contra la frente al mismo tiempo que presiona su cabeza contra sus manos. No incline la cabeza hacia adelante. Descanse y repita.

5s
1 x 12



Lentamente gire la cabeza hacia un lado. Con la mano puede aplicar una tensión ligera en el mentón para que la cabeza gire un poco más. Mantenga y regrese la cabeza al centro. Repita hacia el lado derecho.⁴

20s
1 x 10



Incline la cabeza hacia la derecha, llevando la oreja al hombro. Con la mano derecha, aplique una ligera presión. Repita hacia el lado izquierdo.⁴

20s
1 x 10



Doble su cabeza hacia adelante e intente tocar con la barbilla el pecho. Mantenga los hombros relajados.⁴

20s
1 x 10



Coloque las manos con los dedos entrecruzados en la nuca. Presione sus manos contra su cabeza al mismo tiempo que presiona la cabeza hacia atrás. No incline la cabeza hacia atrás. Descanse y repita.

5s
1 x 12

Fortalecimiento

5s
1 x 12



Ponga la mano contra el lado de su cabeza. Presione su cabeza contra la mano; ésta debe oponer resistencia. Debe sentir la fuerza en los músculos del cuello, pero su cabeza no debe moverse. Descanse y siga con el otro lado.

20s
1 x 10



Boca arriba, con las rodillas dobladas y una almohada de apoyo debajo de la cabeza y el cuello, flexione su cabeza hacia adelante suavemente, como si estuviera diciendo "sí".⁴

10s
1 x 5

Elongación



Sentado, incline la cabeza ligeramente hacia atrás, manteniendo la espalda firme y mantenga esta posición.⁵

10s
1 x 5



Sentado, con los hombros hacia atrás y la cabeza recta, tire de su barbilla hacia adentro hasta sentir el estiramiento en el cuello. También puede realizar este ejercicio acostado con un paquete de hielo o una toalla enrollada debajo del cuello.⁵

= mantener la posición 3 x 15 = 3 series de 15 repeticiones.



Compresas (hielo envuelto en una toalla) durante 20 minutos, 5 veces al día. Alternar con calor.¹



Si el dolor es intenso, interrumpa el ejercicio. Luego de unos días, incremente gradualmente la actividad.⁵

Tratamiento farmacológico

- Antiinflamatorios no esteroides (AINE), como el ibuprofeno >>> reducen el dolor y la inflamación.¹
- Corticosteroides >>> disminuyen la inflamación y se utilizan si no hay mejoría con los AINE.
- Antidepresivos >>> producen alivio si el dolor es secundario a la compresión de un nervio.
- Opioides >>> producen alivio a corto plazo y causan gran cantidad de efectos adversos.
- Relajantes musculares >>> no está comprobada su eficacia para disminuir los espasmos musculares.

Referencias

1. Mayo Clinic Staff. Neck pain [Publicado el 09 de julio de 2015; consultado el 24 de agosto de 2017]. Disponible en: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/neck-pain/basics/prevention/con-20028772

2. Mayo Clinic Staff. Headaches: Reduce stress to prevent the pain [Publicado el 31 de julio de 2015; consultado el 24 de agosto de 2017]. Disponible en: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/tension-headache/in-depth/headaches/art-20046707?pg=2

3. Spine Health. 10 Tips to Prevent Neck Pain [Publicado el 5 de noviembre de 2016; consultado el 24 de agosto de 2017]. Disponible en: www.spine-health.com/blog/10-tips-prevent-neck-pain

4. WebMD Medical Reference. Bye-Bye Neck Pain: Treating Cervical Disc Disease [Publicado el 12 de agosto de 2017; consultado el 27 de agosto de 2017]. Disponible en: www.webmd.com/pain-management/cervical-disc-disease/managing-neck-pain-home?page=2#1

5. Healthline. 5 Neck Exercises for Arthritis [Publicado el 10 de octubre de 2016; consultado el 27 de agosto de 2017]. Disponible en: www.healthline.com/health/osteoarthritis/neck-exercises#overview1

6. WebMD Medical Reference. Isometric Exercise: Hands on Head [Publicado el 22 de mayo de 2015; consultado el 27 de agosto de 2017]. Disponible en: www.webmd.com/fitness-exercise/isometric-exercise-hands-on-head