

ALIVIA TUS CERVICALES

REDUCE DOLOR Y RIGIDEZ

En un día repetimos cientos de posturas y gestos que bloquean esas vértebras y originan tensión en la zona. Relajarlas nada más notarlas es fundamental para que ese dolor no se cronifique.

Solo son siete de las 24 vértebras que componen nuestra columna vertebral (sin contar las fijas del sacro y el coxis), pero forman una de las “curvas peligrasas” del cuerpo: se calcula que hasta un 70 % de la población mundial ha padecido dolor cervical una vez en la vida.

Las causas más frecuentes

La cervicalgia es muy común, cada vez más según los expertos. “Su incremento está relacionado con los hábitos posturales, las nuevas prácticas laborales, como excesivas videoconferencias y abuso de las pantallas, accidentes de tráfico y el envejecimiento, que conlleva osteoartritis”, nos explica el doctor Jesús Seco, médico y fisioterapeuta del Instituto de Biomedicina (Ibiomed) de la Universidad de León.

• **Problemas “mecánicos”.** En la gran mayoría de los casos, un 80 %, el dolor se debe a ellos. Es decir, la musculatu-

ra del cuello se bloquea y eso nos impide moverlo y desata las molestias. “Algunas enfermedades de carácter inflamatorio, tumoral o infeccioso suponen el 20 % de los casos. Pero el dolor cervical también puede ser expresión de trastornos psicosomáticos sin base orgánica. Y, sin duda, las causas más frecuentes de dolor agudo son el esguince cervical y la cervicalgia debida a un accidente, el latigazo cervical”, nos aclara el

Dr. Seco. La buena noticia es que, como nos confirma este especialista, la mayoría de los dolores de cuello agudos remiten espontáneamente.

Descubre dónde está el problema

El cuello está rígido y llevar la cabeza de izquierda a derecha (y al revés) y adelante y atrás es casi imposible. Además, al intentarlo, nos duele. No es raro, tampoco, que a ese dolor se una el de cabeza. Otros

Cada vez más personas lo sufren, sobre todo por malas posturas y abusar de pantallas

Neurorreflejo terapia contra el dolor

• **Se ha demostrado muy eficaz** (en cervicales y lumbares) si el dolor no cesa con los tratamientos habituales. Según un estudio realizado con pacientes españoles, casi el 90 % mejoró y un 83 % pudo dejar la medicación.

• **¿En qué consiste la intervención?** Se implantan unas grapas y puzones milimétricos sobre las terminaciones nerviosas de la piel, a menos de 2 mm de profundidad. Es una intervención que no requiere anestesia.

• **Los implantes se llevan unos 90 días** y permiten contrarrestar los mecanismos relacionados con el dolor, la inflamación y las contracturas. Es un tratamiento que solo puede recomendar y aplicar un médico especialista.



En la mayoría de los casos las molestias son por un bloqueo de la musculatura del cuello. Si no mejoran en tres días, conviene consultarlo

el dolor puede irradiarse a la parte posterior del oído o a la parte inferior del cuello”, nos aclara el Dr. Seco.

- **Los brazos o los dedos** de la mano. Sí, un dolor generado en las cervicales puede “correr” e irradiarse de forma más o menos fuerte a los brazos. Aunque ahora no notes tanto dolor en el cuello, pregúntate si lo has notado en los días anteriores porque es muy posible que ahí esté la verdadera causa.

- **Si no puedes mover** el cuello, que está inclinado hacia a un lado y no puedes colocar recta la cabeza seguramente tengas tortícolis. La causa suele ser que la musculatura se ha contracturado puntualmente. Sin embargo puede esconder algo más y, como recomienda el especialista, es fundamental que lo vea un médico: puede estar relacionada con problemas en los oídos o la vista, infecciones o procesos inflamatorios y hasta con enfermedades más importantes (una meningitis, un tumor...).

síntomas pueden ser “sensación de calor y hormigueo, piel de gallina, sudoración y zonas localizadas de dolor en la musculatura”, describe este especialista. Si nos duelen...

- **Uno de los lados del cuello**, a lo largo del músculo llamado esternocleidomastoideo, y empeora al girar la cabeza hacia el otro lado, suele deberse a una distensión muscular.

- **Los músculos posteriores** del cuello, y empeora al llevar la cabeza hacia atrás, puede

deberse a una causa miofascial (tanto los músculos como la banda de tejido que los recubre están afectados). “Si un dolor en la parte posterior del cuello empeora al llevar la cabeza hacia delante y al girar el cuello, puede haber una lesión en el disco intervertebral. Los pacientes con dolor intenso en la parte posterior de la cabeza, justo debajo del cráneo, suelen tener cambios patológicos en la columna cervical superior y

El especialista

ACUDE AL MÉDICO SI TE DUELEN POR PRIMERA VEZ



DOCTOR
JESÚS SECO

Instituto de Biomedicina
de la Universidad de León

❖ ¿Cuándo es necesario acudir al médico?

Hay que ir antes de que se cronifique. Es decir, antes de que pasen 14 días desde que se inicia el dolor.

❖ ¿Qué síntomas deben ponernos en alerta?

Si es la primera vez que nos duelen las cervicales o si el dolor ha cambiado. Cuando no nos alivian los analgésicos que se compran sin receta; si el brazo nos duele más que el cuello y en especial si perdemos fuerza o sensibilidad en manos y dedos; si el dolor es constante y no se alivia al cambiar de postura; si hay fiebre, cansancio extremo o pérdida de peso; o si tomamos medicaciones contraindicadas con los tratamientos contra el dolor de espalda.

❖ ¿Ocurre más por ser sedentarios?

Sí. Es necesario evitar el sedentarismo, porque provoca pérdida de fuerza y de masa muscular con relativa rapidez. Y eso aumenta mucho la probabilidad de que la musculatura se sobrecargue o se lesione.

Da descanso muscular a esas vértebras

Se ha demostrado que acudir a un fisioterapeuta cuando el dolor se repite insistentemente ayuda a acabar con él, aunque también hay gestos sencillos que pueden ahorrarnos molestias.

- **No sobrecargues la espalda cargando mucho peso.**

Al ir a la compra repártelo entre las dos manos o lleva un carrito. Acostúmbrate a colgar bolso o cartera cruzados para disminuir el riesgo de que aparezca el dolor.

- **Levántate y camina unos minutos** por cada 2 horas frente a una pantalla o con la cabeza inclinada (leyendo, cosiendo etc.). Fíjate en que la espalda esté recta; los hombros, relajados (sin desplazarse ni atrás ni adelante o hacia arriba); y mantén la

mirada al frente para que toda la columna esté bien alineada.

- **Usa calor para relajar la musculatura.**

Aplícalo en las cervicales hombros y desde la base del cuello hasta los omóplatos. Relajará la musculatura cervical y del trapecio. Eso sí, hazlo tres veces al día como máximo y no más de 20 minutos cada vez. El calor puede ser seco (una esterilla eléctrica) o húmedo (un chorro de agua caliente en la ducha o un tratamiento con aguas medicinales).

- **Puedes utilizar almohadas cervicales** si lo deseas, pero lo más importante es que respete la curva natural del cuerpo y sostenga suficiente y firmemente cabeza y cuello.

Recurre a profesionales acreditados. Los que no lo son pueden lesionarte aún más



Un estiramiento y dos automasajes muy eficaces

- **Coloca una toalla caliente** en la zona cervical. Estira de un extremo y luego del otro para masajearte y haz, al mismo tiempo, una ligera resistencia con el cuello para fortalecer la musculatura.



- **Pon las manos en la cabeza** con los pulgares sobre la base del cráneo. Notarás una franja dura: haz sobre ella pequeños círculos con presión suave. Y lo mismo con los demás dedos en la cabeza.



Nota: Hazlo preferentemente cuando ya haya pasado el dolor más intenso

¿El reposo es recomendable si nos duelen las cervicales?

❖ **Descansar en la cama aumenta el riesgo** de que el dolor dure más tiempo o reaparezca. Este reposo hace que perdamos tono muscular: con solo cuatro días en la cama empiezan a menguar la fuerza y la masa muscular.

❖ **Solo se recomienda en aquellos casos** en los que el dolor es muy fuerte y se aconseja movimiento una vez que empieza a remitir.

❖ **La mejor solución es poner remedio** "antes de que el dolor aparezca, haciendo descansos cada dos horas si estamos ante el ordenador o conduciendo", aconseja el Dr. Jesús Seco.

❖ **No movernos por miedo a que duela** es uno de los errores más frecuentes. Lo importante es que los movimientos sean suaves y lentos para no crear más tensión muscular.

Sin llevar la cabeza atrás, muévela para decir 'no' durante un minuto. Luego, repite diciendo 'sí'

• **Elige bien el sujetador**, porque ayuda a evitar que aparezca dolor de cuello. La talla debe ser adecuada para que no nos comprima y con tiras anchas.

Si el dolor no acaba de desaparecer

Cuando las molestias no cesan o son recurrentes, acude al médico. En caso de que te recomiende fisioterapia, ponte siempre en manos de un profesional acreditado (recuerda que uno que no lo sea puede provocarte lesiones más graves).

• **La recuperación terapéutica** puede incluir fármacos e infiltraciones, además de ejercicios y manipulaciones. Estos se han demostrado más eficaces si afectan, ade-

Moviliza las cervicales: con espalda y cabeza bien rectas, dibuja pequeños círculos con la nariz, despacio y en ambos sentidos

más de las cervicales, a hombros, clavícula y músculos de la espalda como el trapecio.

• **Técnicas miofasciales.** Los músculos están recubiertos de una especie de membrana que también puede bloquearse. En realidad, la has visto muchas veces: al cocinar una pechuga de pollo, por ejemplo, habrás notado que la carne está recubierta de una pielecilla transparente. Es la fascia que recubre el músculo. Cuando se contrae impide el movimiento. Hay masajes, que siempre debe realizar un profesional acreditado, que permiten desbloquearla para liberar el músculo.

• **Reeduca tu cuerpo.** Uno de los valores seguros para que las cervicales no nos torturen es la reeducación postural. Disciplinas, como pilates o microgimnasia ayudan a relajar la musculatura, favorecen la movilidad y nos enseñan a mantener las posturas correctas para evitar lesiones. Son terapias que se realizan en grupo, con lo que, además, podemos compartir problemas y experiencias.

• **Túmbate y respira con calma.** Coge aire y, al soltarlo, ve girando el cuello hasta donde puedas. Pellizca el músculo que sobresale como un cable y masajéalo. Repite hacia el otro lado.

