



## Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

### 25. Cervicalgia

#### Cuidados de la columna cervical

El cuello es una de las regiones importantes de nuestro cuerpo; porque contiene a la médula espinal de la cual nacen los nervios encargados del movimiento de los brazos; además, es zona de vitales vasos sanguíneos y el pilar que sostiene la cabeza. Debido a estas funciones y a la movilidad que tienen, las vértebras del cuello son fácilmente víctimas de lesiones cuyas manifestaciones van desde el dolor (músculos de la nuca, cabeza, hombros, espalda, etc.) hasta el adormecimiento y hormigueo de los dedos de la mano. Además pueden presentarse cuadros de mareos, náuseas, disminución de la capacidad visual, etc.

Muchos de los síntomas antes mencionados, aparecen en las personas que no mantienen una postura adecuada en lo que respecta a su cuello.

#### ¿Qué podemos hacer para evitar estas situaciones?

1. Al caminar, debe mantener la cabeza siempre derecha, mirada al frente y llevando siempre los hombros hacia atrás, la espalda recta.
2. Si está sentado descansando, la cabeza debe estar apoyada sobre una almohada, manteniendo una postura derecha. La cabeza no debe quedar hacia atrás; porque comprimiríamos los nervios y vasos sanguíneos del cuello; dando lugar, a las manifestaciones clínicas ya mencionadas.
3. Si está viendo la televisión, el aparato deberá estar enfrente y a ser posible a la altura de los ojos (respeta la distancia ojos – televisión). No vea la televisión echado en la cama, a menos que disponga de un *Rack* (aparato que sirve para sostener el televisor en alto) o repisa alta en el dormitorio. Si se encuentra en una sala de proyección (cine), no debe sentarse muy cerca de la pantalla, para no tener que llevar la cabeza hacia atrás.
4. Si lee una revista, libro o periódico, deberá estar a la altura de los ojos y a ser posible, con los codos apoyados sobre un descanso. En caso de disponer de un atril, úselo.
5. Si tiene problemas de tipo visual, consulte con su oftalmólogo. No fuerce su vista; con ello evitará tensiones en la columna cervical.



6. Evite utilizar almohadas muy voluminosas para dormir. La almohada debe ser de altura adecuada, permitiendo el apoyo de la curva cervical.
7. Evite lavarse el cabello en el lavabo del baño; es preferible hacerlo de pie cuando se está duchando. En los salones de belleza el lavado del cabello se realiza colocando a la persona de espaldas al lavabo y llevando la cabeza bien hacia atrás; pudiendo con esta posición, provocar sin querer molestias en el cuello. Ante esta situación, se puede colocar una gruesa toalla doblada en la nuca para proteger el cuello. Así mismo, se debe colocar el espejo a la altura del rostro para afeitarse, peinarse, etc., y así evitará agacharse.
8. En el caso de los varones, cuando se afeiten debajo de la barbilla, no deben inclinar demasiado la cabeza hacia atrás, mejor hacerlo lenta y suavemente.
9. Si tiene que beber de una lata o botella, use una cañita o sorbete. Asegúrese de mantener el recipiente lo más cerca de la boca posible, levantándolo con una o ambas manos.
10. Si tiene que girar la cabeza, no gire el cuello bruscamente, hágalo suavemente y evite torsiones dolorosas.
11. Al ponerse un polo, camiseta, jersey o cualquier otra prenda cerrada, coloque primero la parte por donde entra la cabeza (el cuello de la prenda); después introduzca los brazos. Ello evitará forzar la cabeza en una flexión exagerada.
12. Si trabaja habitualmente con videoterminals, asegúrese que se cumplen las recomendaciones ergonómicas relativas a su puesto de trabajo. Evite las posturas forzadas.
13. Pueden ayudarle a controlar el estrés, actividades (como la música, la pintura, el baile, etc..) que reduzcan la tensión acumulada durante el día o durante la jornada de trabajo.
14. Realice periódicamente ejercicios de estiramiento del cuello; si está trabajando o realizando una actividad forzada, por lo menos cada media hora. Los ejercicios deben ser indicados por su médico o fisioterapeuta y realizados de manera suave y en el número en que se le indique

## Ejercicios relajación cervical

Para cualquier ejercicio físico la respiración es fundamental. Se debe inspirar por la nariz, llenar los pulmones y soltar el aire por la boca. Es necesario que todo ejercicio físico sea aeróbico, que los músculos consuman oxígeno, para así evitar dolores innecesarios.

- Tiéndase boca arriba en el suelo, doble las rodillas y apoye los pies, respire lenta y profundamente un par de veces. Vuelva a inspirar y cuando saque el aire, intente apoyar toda la parte posterior del cuello contra el suelo, siga haciendo lo mismo con el resto de la columna. Mantenga esta posición unos segundos y repita todo el procedimiento unas cuantas veces.



Con la cabeza apoyada en el suelo, dirija la barbilla hacia el hombro notando como se estira la musculatura posterior del cuello. Realice este ejercicio en ambos sentidos.

- Estando de pie o sentado, gire la cabeza lo máximo posible, sin forzar, hacia un lado y hacia el otro, como si mirara sus hombros. Lleve su oreja hacia un hombro y luego hacia el otro (procure no levantar los hombros). Lleve la barbilla hacia delante y luego hacia atrás.

Debe notar como se estiran todos los músculos del cuello.

- Estando de pie o sentado, ponga sus manos sobre la nuca, empuje la cabeza contra la resistencia de sus manos.
- Estando sentado o de pie, inspire mientras contrae el cuello y suba los hombros
- De pie con las piernas abiertas o sentado. Cuando suelte el aire en cada respiración, vaya bajando para relajar toda la columna. No debe forzar la columna, baje hasta donde llegue. Luego suba suavemente.

## Recomendaciones individuales