

## Compartir

Padecer de **dolor cervical** es un clásico. Te explico todas las armas que tienes para librarte el **dolor cervical**. Evita recaídas. Cuídate.

Puede que seas de los que es **irse de vacaciones** y comenzar una **tortícolis...**

Quizá eres de los que ante **situaciones de estrés** tu cuello se resiente y empiezas una **cervicalgia** (modo médico de dolor cervical o dolor de cuello).

O después de **trabajar intensamente en un proyecto**, con tu portátil, te has vuelto a quedar enganchado del cuello.

Todo tiene su explicación.

Un poquito de anatomía.

El cuello aguanta, sostiene y dirige, los 8 kilos de peso de nuestra cabeza. Desde la mañana hasta el anochecer, todos los días de tu vida, sin tregua.

Lesiones previas, músculos débiles, realizar posiciones forzadas, son el detonante de un **dolor cervical**.

Tener un cuello largo “tipo jirafa” o padecer de artrosis cervical también.

Una vértebra de tu cuello tiene el tamaño de una “ficha de domino”. Siete fichas de domino que sujetan y se articulan entre ellas con la base del cráneo.

Un verdadero “castillo de naipes” donde un desequilibrio en una base afecta a todo el conjunto por igual.

Puedes leer más aquí ⇒ [Medlineplus. Dolor cervical.](#)

**Dolor cervical** o **cervicalgia**: armas para superarla.

**UNO**. Cuidado con los dispositivos electrónicos.

Mantener en mala posición o tu cuello en postura forzada durante horas, SIEMPRE pasa factura.

Recuerda tener la pantalla del ordenador a la altura de los ojos y en línea recta. Nada de pantalla a un lateral. (Te lo digo yo que en mi consulta, como la de casi todos los sanitarios, está a un lateral para poder ver a la cara de su paciente de frente...) 😞



Lesiones por teléfono móvil. Cervicalgia, un clásico.

Esta sería la escala de menor a mayor posibilidad de cervicalgia.

**De menos perjudicial a más: Ordenador fijo < ordenador portátil < tablet < teléfono móvil**

El **teléfono móvil es el más perjudicial** para tener dolor de cuello.

Recuerda un post mío que tuvo buena aceptación. [Lesiones por teléfono móvil.](#)

[¿WhatsAppitis?](#)

**DOS.** ¿Como llevas tus dientes?

¿Eres de los que **te despiertas con dolor en las mandíbulas** por haber apretado toda la noche? (Se llama bruxismo)

Si es así, deberías acudir a tu dentista para que te prescriba una **férula de descanso nocturno** para evitar males mayores.

¿Sabías que si aprietas mucho puedes **romper alguna pieza dental**? Entonces la reparación de esa pieza te saldrá más cara que la férula de descanso nocturna...

¿Eres de los que como **chicle** todo el día?

¿Sabías que yo he curado pacientes que padecen de **dolor cervical** sugiriéndole evitar el chicle?

O sea si padeces de **cervicalgia mejor no abusar del chicle.**



Dolor cervical. Férula de descanso nocturno para evitar el bruxismo.

**TRES.** ¿Como es tu almohada?

En función de si tu duermes de lado o boca arriba necesitas una almohada diferente.

Si duermes **boca arriba una almohada baja** que se adapte un poco a tu nuca sera suficiente.

Si duermes **de lado la almohada debe ser más alta.** Debe cubrir el espacio entre tu hombro y tu oreja. (Esto que te explico es **tan importante que insisto.**)

Cuando te tumbes en tu cama de lado. Tu cuello no debe tener mala postura y debe

seguir de manera armónica tu cuerpo. No debe estar ladeado ni para abajo ni para el cielo.

Si te encuentras fuera de tu hogar, puedes suplementar una almohada baja con un par de toallas dobladas para levantar la cabeza lo suficiente.

Existe el rumor que la Reina Isabel de Inglaterra no realiza ningún viaje protocolario sin su almohada...

Te puedo garantizar que en mi Hospital, en Santa Tecla de Tarragona, más de un médico se trae su almohada de casa para evitar levantarse todos los días como un robot...

Si duermes **boca abajo con el brazo debajo de cuello...** Mal que me pese **siempre padecerás de dolor cervical** a no ser que aprendas a dormir de otro modo menos relajado.

## **CUATRO.** ¿Como llevas tus músculos cervicales?

### **¡Los ejercicios isométricos son la solución!**

Te lo han comentado varias veces cuando has ido al traumatólogo o al rehabilitador. Tienes el dossier con los dibujitos para realizar la gimnasia correctamente.

Pero te da palo y se te olvida...

Me parece que el momento ideal es por la mañana ante el espejo. Antes de entrar en la ducha, o antes de la crema hidratante o antes de afeitarte...



¿Duermes así? Te aseguras un dolor cervical 100%

### **¿Sabías que sólo necesitas realizar una rutina 21 días para que la interiores y lo veas normal?**

Si consigues hacer la gimnasia 21 días, tus músculos seran más fuertes y ante situaciones accidentales o de estrés reaccionaran mucho mejor. Te ahorrarás episodios de **tortícolis**, te ahorrarás el temido **dolor de cuello**.

Siempre les digo a mis enfermos que si se acuerdan de la gimnasia se olvidaran de la **Dra. Miranda**. Y si se olvidan de la gimnasia... se acordaran de la **Dra. Miranda**.

Pincha aquí para aprender a realizar [ejercicios isométricos](#).

## CINCO. ¿Ansiedad?

¿Exámenes? ¿Oposiciones? ¿Fechas de entrega? ¿Aumento de trabajo de fuerza? Todo ayuda a contracturar unos músculos ya de por sí fastidiados, a padecer de dolor de cuello.

El **estrés** o la **ansiedad** da la cara de modo diferente en cada persona. Unos acidez de estómago, otros ataques de migraña, algunos **cervicalgia**. La ansiedad es como una olla expres que necesita de una salida, una válvula de escape, a tanta presión.

Te debo recomendar que **aprendas a gestionar tu ansiedad o estrés**. Ya sea con un **hobby**, ya sea con una asistencia a un **psicólogo** o bien acudiendo a tu **médico de familia** que de manera puntual verá como debe ayudarte.

Una solución factible en esta era de la comunicación digital es la Consulta Online de **Miguel Ángel Rizaldos**, psicólogo clínico, con más de 20 años de experiencia. [www.rizaldos.com](http://www.rizaldos.com)

Este punto, la **ansiedad** es quizá el único punto que no puedes controlar. Es el más difícil de modular y por tanto es donde tienes que gastar quizá más energía.

Porque una vez tengas los músculos fuertes, la dentadura protegida, la almohada adecuada y duermas como un bebé, sólo te quedará intentar controlar tu nivel de ansiedad.

## SEIS. ¿Evitas maniobras intempestivas?

Si padeces de dolor de cuello varias veces al año, tus músculos son débiles y nunca tienes tiempo para realizar **ejercicios isométricos**...

Debes pensártelo dos veces antes de hacer según que actividad "extra".

Subir a una montaña rusa. El paradigma sería el Dragon Khan de Port Aventura.

Parques acuáticos.

Atracciones de feria.

En estas actividades que ponen tu adrenalina al máximo, también exiges el máximo a tu cuello. Y eso... puede acabar mal.



Maniobra intempestiva "habitual" para "selfie". ¿Dolor cervical asegurado?

No es diario, pero existe un modelo de paciente que vemos con cierta frecuencia: chica joven, cuello largo (jirafa) y atracción el día anterior.

La paciente te relata: " Y en una de las sacudidas el cuello hizo: "Crack" Y desde entonces padezco de **tortícolis**.

Esta agresión sería parecido a un **latigazo cervical**. Puedes leer más si te interesa.

No estoy diciendo que no debas subir a las atracciones en tus días de ocio. Pero igual que si te apetece ir a esquiar deberías entrenar tu cuerpo al menos las 4 semanas previas. Te diría que si te vas a exceder no olvides los **ejercicios isométricos**.

## **SIETE**. Calzado blando siempre.

Es muy importante que el **impacto de nuestros pasos** o nuestras carreras **sea disipado por un calzado blando**. Todo lo que no se disipe por el calzado será absorbido y disipado a través de nuestras estructuras corporales: discos vertebrales, cartílagos, articulaciones.

La inmensa mayoría de pacientes que hacen caso a las recomendaciones, aprender a llevar calzado blando siempre que pueden. La mejoría acostumbra a ser espectacular.

Si no sabes si tu calzado es suficientemente blando puedes hacer una prueba. Si hace ruido al andar: ¡NO ES BLANDO!

## **OCHO**. Rehabilitación y fisioterapia.

Empezaré recordando la figura del Médico Rehabilitador, que existe en España. El **médico Rehabilitador** realizará una **evaluación** concreta del dolor y que una vez valorado todos los aspectos del dolor cervical **actuará en consecuencia**.

El fisioterapeuta bajo las órdenes del Médico Rehabilitador, será el encargado de tratar y aunar esfuerzos para tu curación.

Un fisio no sólo da masajes. Evalúa y poco a poco realiza un trabajo a fondo en función de las necesidades de tu cuerpo, en este caso de tu cuello. Muchas veces bajo la atenta supervisión del Médico Rehabilitador, otras va por libre.



En caso de sobrecargas puntuales de trabajo, o más estrés, una **buena sesión de fisioterapia con tu “fisio de cabecera” es como hacer un “reset”**.

Acudir periódicamente a tu especialista, te da más vida, más salud. (Como en los videojuegos).

Y creo que hoy aquí comentaré algo ampliamente comentado por compañeros míos traumatólogos.

**Nunca, bajo ningún concepto, nadie debe manipular (“crujir”) vuestro cuello.**

A mi me encantan los masajes relajantes. Eso no debe considerarse un masaje terapéutico ni el tratamiento que realiza un fisioterapeuta.

En diferentes lugares del mundo, en más de una ocasión, he tenido que pararle los pies a alguien que se estaba tomando “demasiadas libertades” con mi cuello. Cabe decir que tal como se movía y trabajaba, no era un profesional sanitario. Como mucho, quizá era alguien que tenía buenas manos para dar masajes relajantes. Recordad que un mal servicio -masaje- puede acabar muy mal.

P.D. Esta es mi visión de la rehabilitación, fisioterapia y de los masajes relajantes. Es posible que no pueda ahondar más en esta parte pues mis conocimientos de fisioterapia y rehabilitación son básicos, no avanzados.

P.D. Tampoco me apetece entrar en polémica sobre donde termina la función de un Médico Rehabilitador y donde empieza la función un fisioterapeuta. Y a partir de ahora no contestaré a Tweets sobre el tema. Estaré dispuesta a un diálogo constructivo siempre y cuando el tono y las formas sean adecuados y positivos.

Perfecto, tu lo has hecho todo y tu dolor cervical no mejora...

¿Cuándo deberías acudir al médico por una cervicalgia?

**Dolor de cuello: A URGENCIAS.**

Una **cervicalgia** o **tortícolis** que vaya acompañada de alguno de los siguientes puntos.

**Fiebre** de más de 38º (sin dolor de garganta)

**Dolor de cabeza.** Que no calma con analgésicos habituales.

**Rigidez** de la nuca (No puedes doblar ni estirar ni rotar el cuello como tu lo hacías antes de este ataque de **cervicalgia**)

**Fotofobia** (Molestia a la luz)

**Sonofobia** (Molestia al ruido)

**Pérdida de sensibilidad** en un brazo o una pierna.

**Pérdida de fuerza** en un brazo o una pierna.

Un fantasma que da “miedo”: la “meningitis”. Para los que me estáis leyendo. Debo decir que soy traumatólogo, pero es importante tener sentido común en la vida.

**Así que en caso de duda, sieceempre, se debe acudir a tu médico de familia.** Esto sólo son unas directrices.

Muchos cuadros médicos pueden cumplir varios puntos de la lista que os he nombrado...

Desde una gripe, pasando por un ataque de migraña. Así que sin volvernos locos, ni jugar a ser “House”, se acude a urgencias y santas pascuas.

Más motivos para acudir a un médico.

## A CONSULTAS DE UN ESPECIALISTA.

**Dolor que aumenta** día a día.

Torticolis de **más de 15 días** de evolución.



Dolor cervical = Cervicalgia = Torticollis





Miranda Trauma. Me encanta ayudarte.

En fin...

Es de cajón que debes evitar posturas irracionales siempre, sobrecargas brutales y posturas imposibles. Eso tu ya lo sabes.

Pero entre el **30 y 50% de la población**, cada año, repito, **cada año** puedes padecer de **dolor cervical**. Así que debes saber más.

Puedes leer más pinchando aquí. ⇒ [Epidemiología de dolor cervical](#).

Hoy me he tomado la libertad de darte otras directrices que habitualmente oyen mis pacientes con **dolor cervical, cervicalgia, dolor de cuello o torticollis** en mi consulta.

¿Sabes? **El dolor compartido se divide y la salud compartida se multiplica.**

**Cambia estos 8 puntos y mejorarás tu mundo.**

Ya sabes que me encanta ayudarte.

Seguro que te apetece saber más sobre el cuello y columna en general, no dejes de leer:

[Qué debes saber del latigazo cervical.](#)

[Lumbago. ¿Qué es? ¿Cómo tratarlo y cómo evitarlo?](#)



Quieres estar a la última de los posts que publico periódicamente. [Suscríbete.](#)

¿Te apetece seguirme en redes sociales?

En Facebook: [Consulta Doctora Miranda.](#)

En Twitter: [@miranda\\_trauma](#)

[Compartir](#)