Prevención del dolor cervical

La **cervicalgia** es una patología que afecta a los tejidos de la región cervical (vértebras, músculos, ligamentos, fascia, etc.) y se manifiesta en forma de dolor. Normalmente se localiza en el cuello, aunque a veces también irradia a brazos, cabeza o espalda.

La columna cervical se caracteriza por ser muy flexible y permitir mayor movilidad que cualquier otra región de la espalda, por lo que es más susceptible de desarrollar patologías

Factores de riesgo y medidas preventivas

Entre los factores que aumentan las posibilidades de sufrirlo, encontramos:

- **Posturas forzadas.**
- **Movimientos repetitivos o posturas mantenidas.**
- **Tensión muscular/estrés.**
- **Sedentarismo.**
- **Descanso incorrecto o insuficiente.**

Para prevenirlo es fundamental la adopción de **hábitos saludables**. Os invitamos a seguir las siguientes recomendaciones:

- **Mantén una postura correcta y cambia de postura cada cierto tiempo.**
- **Evita esfuerzos innecesarios.**
- **Realiza ejercicio físico.**
- **Gestiona el estrés.**
- **Descansa correctamente.**
- **Lleva una alimentación sana.**
- **Elimina el tabaquismo.**
- **Realiza ejercicios de estiramiento y de potenciación.**

Corrige la postura

Al sentarse:

✓ Coloca la silla a una altura que te permita apoyar ambos pies en el suelo y sitúate de frente a la tarea que estés realizando.

✓ Acerca la zona lumbar al respaldo, flexiona las rodillas y mantén la espalda recta.

Al usar nuevas tecnologías: El aumento en el uso de los dispositivos electrónicos y la adopción de malas posturas al utilizarlos ha incrementado la incidencia de cervicalgias, cefaleas, lesiones en los miembros superiores, ... Para prevenirlas os recomendamos:

1. Ordenador portátil y Tablet

✓ Coloca la silla a una altura que te permita apoyar ambos pies en el suelo y sitúate de frente a la tarea que estés realizando.

✓ Evita flexionar de manera excesiva el cuello, para ello usa un soporte o funda que permita un adecuado ángulo de inclinación del mismo.

2. Smartphone

✓ Si tienes las manos ocupadas, nunca sujetes el móvil entre el oído y el hombro, utiliza el micrófono o el auricular auxiliar.

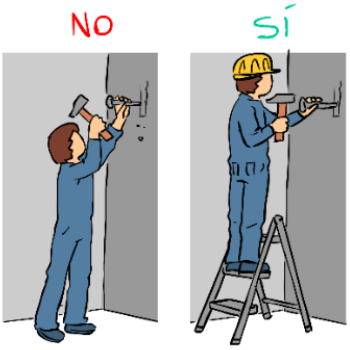
✓ Cuando vayas a usarlo sin realizar una llamada, colócalo ligeramente por debajo de la altura de los hombros y a unos 30 cm del pecho, con el cuello y las muñecas rectas, y los hombros relajados.

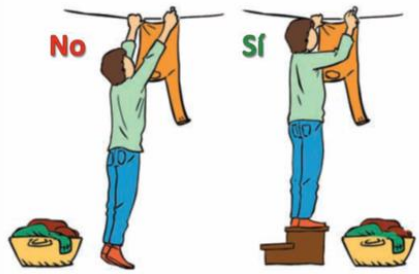
3. En el coche

- ✓ Regula el respaldo formando un ángulo de 90º a 100º con la base del asiento.
- ✓ Evita conducir con el asiento demasiado alejado del volante y sin apoyo lumbar.
- ✓ Mantén una posición erguida y agarra el volante con ambas manos, con los codos ligeramente flexionados y los hombros apoyados.

4. Al coger pesos y trabajar por encima de los hombros

- ✓ La postura de los miembros superiores o el manejo de cargas por encima de los hombros es perjudicial para éstos y para la columna. Intenta partir siempre de un plano de trabajo más elevado.

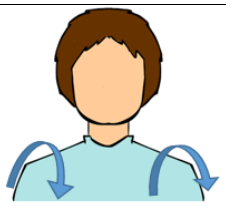
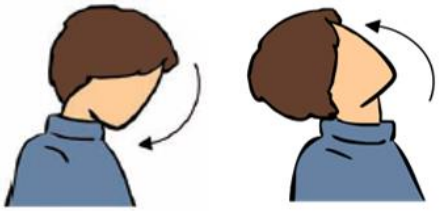




5. Al trasladar pesos

- ✓ Distribuye de forma uniforme la carga, repartiéndola entre ambos brazos y con los codos cerca del cuerpo y los brazos extendidos.

Ejercicios para prevenir el dolor cervical

1.Realiza pequeños movimientos circulares con los hombros hacia adelante y hacia atrás.	
2. Mueve la cabeza hacia adelante (llevando la barbilla al pecho) y hacia atrás (mirando al techo).	
3. Inclina la cabeza hacia la izquierda (llevando la oreja izquierda al hombro izquierdo) y hacia la derecha (llevando la oreja derecha al hombro derecho).	
4. Gira la cabeza hacia ambos lados.	
5.Estiramiento de trapecio: Con el brazo extendido, desciende el hombro al mismo tiempo que llevas la cabeza ligeramente hacia el lado contrario ayudándote de la mano. Repítelo con el otro lado.	
6.Estiramiento de la musculatura cervical anterior: Inclina lateralmente la cabeza llevando la barbilla ligeramente hacia el lado contrario, de manera que notes tensión en la parte anterior del cuello. Repítelo al otro lado.	

¡juntos para mejorar nuestra salud!