



SINDICATO DE EMPLEADOS
DE COMERCIO DE
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA



SECRETARIA DE HIGIENE MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO



CERVICALGIA

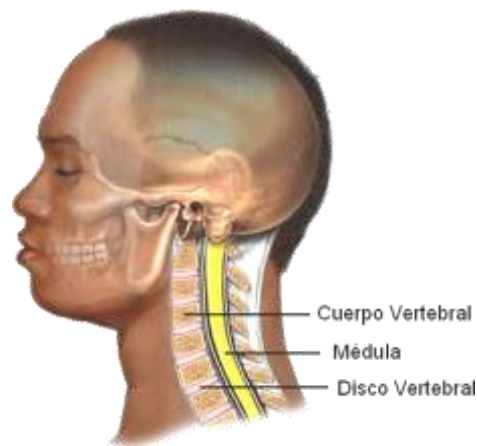
O DOLOR

DE CUELLO

EL TRABAJO CONTINUO EN POSICIÓN INADECUADA, LA TENSIÓN DE LA VIDA LABORAL Y LOS PROBLEMAS DE LA VIDA COTIDIANA O TRABAJOS EN OFICINAS CON MOBILIARIO INADECUADO, LO CUAL LLEVA A TENER POSTURAS INCORRECTAS PUEDEN PRODUCIR DOLOR DE CUELLO O CERVICAL.

LA CERVICALGIA O DOLOR DE CUELLO: Es un dolor que se puede originar en cualquier estructura del cuello como las vértebras, los músculos, los ligamentos, los vasos sanguíneos o los nervios y/o puede ser el reflejo de otros problemas en regiones cercanas, como en el hombro o en el tórax y se caracteriza por un aumento del tono y una limitación en los movimientos del cuello.

La columna cervical es el segmento más móvil de la columna vertebral: se calcula que movemos el cuello unas 600 veces por hora. Está compuesta por siete vértebras cervicales, unidas entre sí por discos vertebrales y sostenidas por músculos y ligamentos. De la columna cervical salen nervios que dan sensibilidad y motricidad a los brazos, pasa la médula espinal, que es la conexión entre el cuerpo y el encéfalo. **Alrededor del 10% de la población adulta sufre en algún momento de su vida una cervicalgia,** un dolor que habitualmente se presenta en la cara posterior o en las laterales de cuello.



SUS CAUSAS MAS FRECUENTES SON:

**MALOS HABITOS
POSTURALES**

**REALIZACION DE
MOVIMIENTOS BRUSCOS**

**TENSION EMOCIONAL, O DE
ANSIEDAD Y DE DEPRESIÓN**

**ALTOS NIVELES DE
ESTRES**

Las **contracturas** pueden ir acompañadas de **cefaleas** que son dolores de cabeza por tensiones o cansancio, generalmente acontece hacia el final del día, aparecen en forma gradual (no súbitamente) y pueden durar entre una o varias horas, se localizan en ambos lados del cráneo (no son hemicraneales) y son difusos. Son **mareos** que pueden impedir las actividades de la vida diaria.

¿ CUALES SON LOS SINTOMAS Y SIGNOS MAS FRECUENTES?

DOLOR EN EL CUELLO Y BRAZOS RIGIDEZ

SENSIBILIDAD A LA PALPACION

MAREOS

HORMIGUEO Y/O ADORMECIMIENTO DE LOS BRAZOS

CEFALEAS, (DOLORES DE CABEZA)

ARDOR SUPERFICIAL O PROFUNDO

ZUMBIDOS DE OÍDO

VISIÓN BORROSA

MOLESTIAS AL TRAGAR O HABLAR

FIEBRE

BUENOS HABITOS POSTURALES CERVICALES

No leer ni ver televisión acostado.



Evitar las posturas prolongadas o extremas (cabeza hacia arriba o hacia abajo).

No trabajar con los brazos por encima de los hombros.

Controlar el stress en el trabajo y en su vida diaria.

Utilización de posturas correctas. (Higiene postural)

Realícese un masaje en la zona afectada.

No tener la pantalla de la computadora muy cerca o muy lejos de su cara (debe ubicarse entre 50 y 70 cm.) Las pantallas deben ubicarse perpendicular a ventanas o tubos fluorescentes.



Trabajar sentado frente al computador es, sin lugar a dudas, la principal causa de dolor cervical. En esta posición, sin querer, vamos proyectando el cuello hacia adelante y a largo plazo se modifica la curvatura normal de nuestra columna.

Por esto lo primero que debemos hacer para prevenir el dolor de cuello es cambiar nuestra postura frecuentemente. Por regla general no hay que mantener la misma posición por más de 2 horas.



Lo mejor es pararse, si se puede caminar un poco e incorporar ejercicios de elongación y movilidad en el puesto de trabajo.

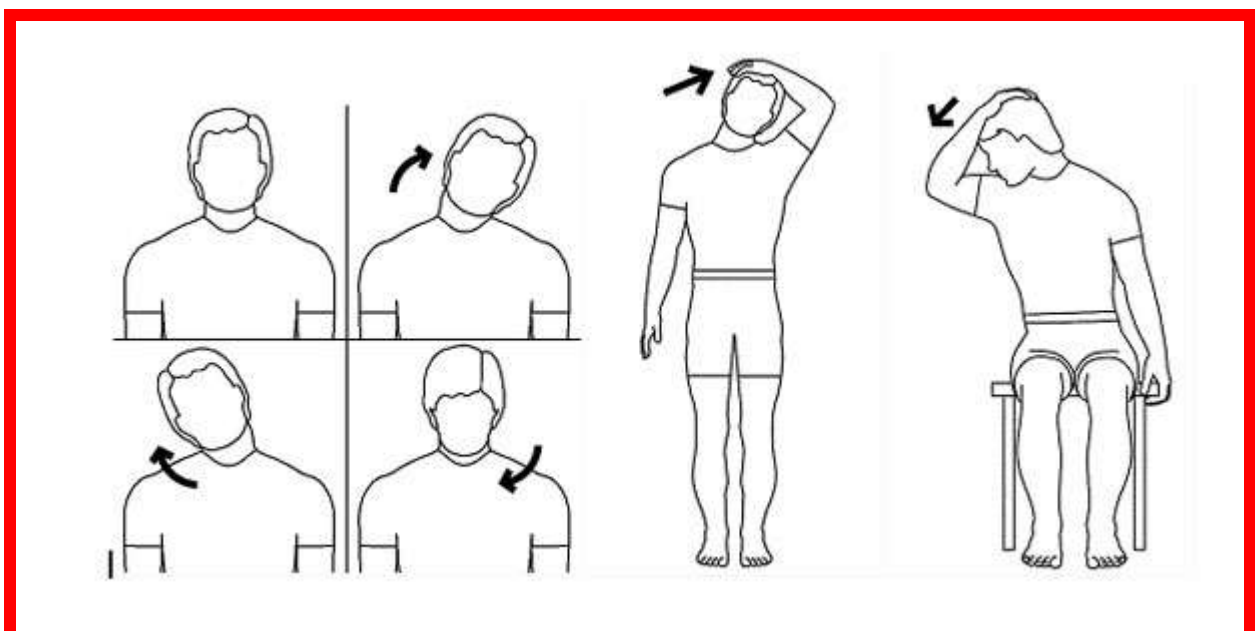
Cuando le duela, puede aplicar calor para relajar la musculatura.

Realizar estiramientos de cuello y hombros diariamente.

Haga algunos ejercicios de fortalecimiento muscular



El primero consiste en hacer círculos con la cabeza muy lentamente. Hacer 5 repeticiones por lado. El segundo y el tercer ejercicio son elongaciones, por lo que basta repetirlas 2 veces por lado, pero manteniendo la posición de estiramiento aproximadamente 20 segundos.



Otro aspecto importante a considerar es mantener el puesto de trabajo ordenado, así no solicitamos al cuello excesiva e incorrectamente. Algunos consejos:

- **Mantener el computador al frente y no a un costado.**
- **Tener un adecuado ángulo de visión, esto es, ligeramente hacia abajo nunca hacia arriba.**
- **Mantener los objetos que más utilizamos cerca.**
- **Utilizar un cintillo telefónico si hablas demasiado.**

La postura que elegimos al dormir también influye respecto del dolor de cuello. Dormir de lado es la mejor posición para cuidar el cuello. En términos generales se debe usar una almohada de altura intermedia, que no sea ni muy blanda ni extremadamente dura. De esta forma se adapta mejor a la curvatura de nuestra columna. Dormir boca arriba también es aceptable, pero no boca abajo. El cuello permanece torcido todo el tiempo.

Un último consejo contra el dolor de cuello es incorporar actividad física a tu vida. Da lo mismo que disciplina elijas, lo importante es mantenerla en el tiempo y que te guste. Entre sus múltiples beneficios elimina el estrés y ya con esto se previenen múltiples enfermedades.

Fuentes :

<http://revista.consumer.es/web/es/20031001/salud/>

<http://www.tutraumatologo.com/cervicalgia.html>

www.micolumna.com.ar/index.php

Dr. Juan Carlos

Albornoz.Carolina Bravo Kinesiologa

Estudiantes de Fisioterapia Angélica Benítez

Lorena Cortés Yair Fernando Martínez

<http://www.enplenitud.com/nota.asp>