

# Dolor en el cuello

## (Neck Pain)

**E**l dolor y la rigidez en el cuello pueden ser causados por varias razones diferentes. Entre éstas se encuentran: una torcedura o espasmo de los músculos del cuello, inflamación de las coyunturas del cuello, artritis, lesión de los discos entre las vértebras del cuello o simplemente tensión muscular. Los problemas del cuello pueden hacer que el dolor se sienta directamente en el hombro, en la parte superior de la espalda, desde la parte de atrás de la cabeza, extendiéndose por la parte de atrás de los hombros o bajando por el brazo.

La mayoría de los dolores en el cuello que no se deben a la artritis o a una lesión pueden ser evitados simplemente siguiendo estas medidas preventivas.

### En el trabajo

- Asegúrese de sentarse derecho en su silla de modo que la parte inferior de la espalda esté apoyada. No se sienta por largos períodos de tiempo. Párese y camine un poco cada hora para estirar los músculos del cuello. Siempre trate de mantener la cabeza y el cuello en una posición relajada y neutral en relación al cuerpo.
- Si trabaja en una computadora, asegúrese de que la parte de arriba de la pantalla esté al nivel de los ojos y use un aparato para sostener el documento a la misma altura que la pantalla.
- Si usa el teléfono a menudo, use audífonos o un teléfono con parlante siempre que sea posible.
- Ajuste el asiento de su carro en una posición derecha que le dé apoyo a la parte inferior de la espalda y a la cabeza.

### Al dormir

- Duerma en la espalda o de lado, pero no sobre el estómago.
- Cuando duerma de lado, asegúrese de que la nariz esté alineada con el centro de su cuerpo de modo que el cuello no esté torcido en mala posición.
- Duerma en un colchón duro y piense en usar almohadas que den apoyo especial al cuello.
- No duerma sobre almohadas que echen la cabeza hacia adelante cuando duerma en la espalda. Una vez más, usted querrá mantener el cuello en una posición natural y relajada. Encontrar la almohada apropiada puede ayudar mucho a prevenir los problemas del cuello.

### Ejercicios

- Haga ejercicios de fortalecimiento del cuello por lo menos una vez diaria.
- Tal vez quiera consultar su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente* para ver una descripción de estos ejercicios. Créalo o no, hasta caminar puede ayudar a prevenir el dolor en el cuello.
- Practique la relajación progresiva de los músculos. Estas técnicas de relajación se describen también en su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*

Si el dolor en el cuello persiste incluso después de que haya ensayado estas medidas preventivas, a menudo lo puede tratar en casa con uno o más de los siguientes pasos:

- Aplíquese una compresa fría o de hielo en los músculos adoloridos por 10 a 15 minutos a la vez, cada hora si lo necesita. Si el dolor es en el hombro o en la parte superior de la espalda, es usualmente mejor poner el hielo en la parte de atrás del cuello.
- Tome ibuprofén (tal como Motrin), acetaminofén (tal como Tylenol), o aspirina para aliviar el dolor. (Sin embargo, no les dé aspirina a los niños ni a los adolescentes menores de 20 años de edad.)
- Tome caminatas cortas por 5 a 10 minutos, tres o cuatro veces diarias. El balancear los brazos suavemente mientras camina puede aliviar el dolor.
- Haga ejercicios suaves del cuello varias veces durante el día. Sin embargo, no haga ningún ejercicio que cause dolor.

Si el dolor o la rigidez en el cuello ocurre con dolor de cabeza y fiebre, llame a su doctor o a su profesional médico inmediatamente. Debe llamar también si siente un dolor punzante que se extiende por el brazo, si experimenta adormecimiento u hormigueo en las manos, si siente debilidad en los brazos o en las piernas o si un golpe o una lesión del cuello le causa nuevo dolor. Finalmente, debe llamar si no puede controlar el dolor en el cuello en casa o si el dolor ha durado dos o más semanas sin mejoría.

\* \* \* \* \*

### **Para mayor información acerca de la salud ...**

- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Visite nuestro sitio Web en *members.kp.org*
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado médico que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.

Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; cualquier producto similar puede ser usado.