



KAISER PERMANENTE
**PREVENTION
& SELF-CARE**

La prevención y el cuidado propio

Problemas del cuello

Consejos Para El Cuidado Propio



Para mayor información, busque en el índice de su manual *La salud en casa* los temas escritos en **negrilla**.

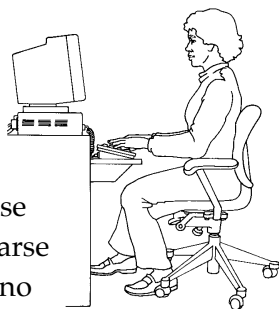
Cuando hay dolor y rigidez en el cuello, esto generalmente se debe a problemas de la postura, a una lastimadura o un espasmo en los músculos del cuello, o a una inflamación de las coyunturas del cuello. A veces también se puede deber a la artritis o a un daño de los discos entre las vértebras del cuello. A la persona le puede ser difícil voltear la cabeza—por lo general más de un lado que del otro. A menudo, cuando hay problemas del cuello, también dan dolores de cabeza.

Prevención

Para evitar los problemas del cuello, es importante tener una buena postura, moverse correctamente y hacer ejercicio. La mayoría de los problemas del cuello se pueden evitar completamente, a excepción de los que se deben a artritis o a una lesión.

Si el dolor es peor al *final del día*, fíjese cómo acomoda y mueve su cuerpo durante el día.

- Siéntese derecho en la silla con la cintura bien apoyada. No se siente por mucho rato sin levantarse o cambiar de posición. Para que no se le entiesen los músculos del cuello, estírelos varias veces cada hora.
- Si usted trabaja con una computadora, ajuste la pantalla de modo que la parte de arriba quede al nivel de sus ojos. Use un sostén que sujete sus papeles al mismo nivel que la pantalla.
- Si habla mucho por teléfono, quizás sea buena idea usar audífonos o un teléfono con portavoz.



- Si trabaja en una fábrica, asegúrese de tener los objetos con que trabaje al nivel de los ojos y de no estar con el cuello doblado por mucho tiempo.
- Ajuste el asiento de su auto de modo que le apoye bien la cabeza y la cintura.

Si las molestias del cuello son peores *por la mañana*, fíjese en qué posición duerme (y piense en sus actividades del día anterior).

- Busque maneras de apoyar mejor su cuerpo al dormir. Quizás le ayude un colchón duro o un cojincito para apoyar el cuello (pruebe estas cosas antes de comprarlas). O puede hacerse una almohadita doblando una toalla a lo largo hasta que quede de un ancho de 4 pulgadas. Enróllese alrededor del cuello y préndala con un seguro para que le dé buen apoyo.
- No use almohadas que le doblen la cabeza hacia adelante, cuando esté acostado boca arriba.
- Cuando duerma de lado, asegúrese de que su nariz esté en línea con el centro de su cuerpo.
- Si la tensión es una causa de su dolor de cuello, practique los ejercicios de **relajación progresiva de los músculos** (📖).
- Fortalezca y proteja su cuello haciendo ejercicios una vez al día. Vea el reverso de esta hoja.

Tratamiento en casa

Una gran parte del tratamiento para los problemas de la **espalda** (📖) también es útil para los problemas del cuello, incluyendo las recomendaciones para la buena postura y movimiento del cuerpo y el uso de hielo y de calor húmedo.

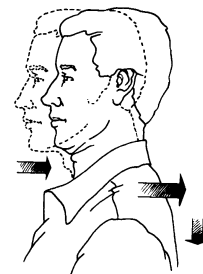
Véase al respaldo

- Póngase una compresa de hielo o calor húmedo sobre los músculos adoloridos, hasta por 20 minutos a la vez. Haga esto hasta una vez cada dos horas. Ayudará a disminuir cualquier dolor, espasmo muscular o hinchazón. Si el problema está cerca del hombro o de la parte de arriba de la espalda, le ayudará más ponerse el hielo en la nuca.
- Mantenga la cabeza y el cuello bien centrados. No se desalíne ni eche la cabeza hacia adelante.
- El acetaminofeno, la aspirina o el ibuprofen pueden ayudar a calmarle el dolor.
- Caminar también es bueno para aliviar y evitar el dolor de cuello. El suave meneo de los brazos a menudo alivia el dolor. Comience con caminatas cortas de 15 a 20 minutos, 3 a 4 veces al día.
- Los ejercicios de esta página le ayudarán a mantenerse fuerte y flexible. Comience con 5 repeticiones, dos veces al día. Aumente poco a poco hasta llegar a 10 repeticiones.
- Si los problemas del cuello le dan con dolor de cabeza, vea “Dolores de cabeza debidos a la **tensión**” (📖).
- Una vez que el dolor se calme, haga los ejercicios de prevención cada dos o tres horas. Deje de hacer cualquier ejercicio que le cause dolor.

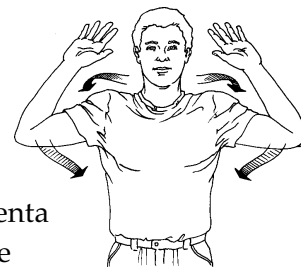
Ejercicios para el cuello

Deje de hacer cualquier ejercicio que le cause más dolor. Comience con 5 repeticiones, dos veces al día. Haga cada ejercicio despacio.

1. Ejercicio para estirar la nuca: siéntese o párese bien derecho, con la mirada hacia enfrente. Meta la barbilla (mentón) lentamente, al mismo tiempo que mueve la cabeza hacia atrás, sin mover el cuerpo. (Vea el dibujo). Cuente hasta 5 en esta posición y luego relájese. Repita de 6 a 10 veces. Si siente dolor, no mueva la cabeza tanto hacia atrás.



2. Ejercicio para estirar el pecho y los hombros: siéntese o párese derecho y mueva la cabeza hacia atrás como en el primer ejercicio. Levante ambos brazos hasta que las manos le queden junto a las orejas. A medida que suelte el aire, baje los codos hacia atrás. Sienta cómo las escápulas bajan y se acercan. Mantenga esta posición por unos cuantos segundos. Relájese y repita el ejercicio.



Cuándo llamar a Kaiser Permanente

- Si se le pone tiesa la nuca y además le da dolor de cabeza y fiebre. (📖 “**Encefalitis y meningitis**”)
- Si el dolor se extiende a un brazo, o si las manos se le entumen o le hormigean.
- Si le da debilidad en los brazos o las piernas.
- Si un golpe o lesión en el cuello le causa un nuevo dolor.
- Si el problema le ha durado dos semanas o más, sin mejorar para nada, a pesar del tratamiento en casa.



KAISER PERMANENTE®

Para información completa sobre éste y cientos de otros temas de salud, consulte su manual *La salud en casa*.

Adaptado del manual *La salud en casa*, Edición revisada © 1999 Healthwise, Incorporated®, P.O. Box 1989, Boise, Idaho, 83701.