

10 consejos para prevenir y aliviar el dolor cervical



- 1 Aprende a relajarte.**
Las técnicas de relajación o hacer ejercicio pueden ayudarte a prevenir el estrés y evitar que se acumule tensión en el cuello.
- 2 En la carretera, siempre protegido.**
Recuerda siempre abrocharte el cinturón de seguridad dentro del automóvil y ponerte el casco al ir en moto o bicicleta. Así reduces el riesgo de sufrir lesiones cervicales en caso de accidente.
- 3 Mantén una postura correcta al trabajar.**
Al estar frente al ordenador o si trabajas sentado es preferible elegir sillas con respaldo vertical en las que apoyar la espalda en todo momento. Y la parte superior de la pantalla debe estar a la altura de tus ojos.
- 4 Elige un colchón y almohada adecuados.**
El colchón debe ser lo suficientemente firme; ni demasiado blando ni demasiado duro. El dolor puede mejorar, además, durmiendo sin almohada o usando una especial que se adapte a tu cuello.
- 5 Suspende la actividad física normal de manera temporal.**
Si sufres dolor cervical, durante los primeros días mejor no hagas deporte, levantes peso o realices ejercicios que impliquen torcer la espalda o el cuello. Después, reanuda estas actividades paulatinamente y bajo la supervisión de un fisioterapeuta.
- 6 Aplica calor o hielo en el área dolorida.**
Durante los primeros dos o tres días, aplica frío y calor en la zona afectada de manera alterna y a intervalos cortos. En cualquiera de los dos casos, no duermas con la almohadilla, manta eléctrica o bolsa de hielo puestas.
- 7 Trata diariamente la zona con duchas de agua.**
Aprovecha la ducha para arrojar agua a gran presión y temperatura sobre cuello y hombros durante 10-15 minutos.
- 8 Realiza ejercicios de estiramiento del cuello.**
Tras la ducha, dedica cada día otros 10-15 minutos a realizar estiramientos del cuello, de manera suave y lenta, de arriba a abajo, de lado a lado y de oreja a oreja. Este tipo de estiramientos son especialmente importantes antes y después de hacer ejercicio físico o durante algún descanso si trabajamos muchas horas frente al ordenador.
- 9 Recibe masajes en la zona afectada.**
Una cervicalgia es una buena razón para recurrir a un fisioterapeuta. La presión debe ser suave, especialmente en las áreas más sensibles. Y asegúrate de que se trate de un profesional e infórmale previamente de tu dolencia.
- 10 Consulta al médico o al farmacéutico.**
Si el dolor es muy intenso, acude a tu médico para descartar complicaciones; pregunta a los profesionales sanitarios sobre el uso de analgésicos y antiinflamatorios para aliviar el dolor y mejorar la capacidad funcional, o sobre la posibilidad de recurrir a relajantes musculares, siempre que su utilización no supere la semana.