

¡ME DUELE EL CUELLO!

Maria L. Recurt, MD

La mayoría de las personas en algún momento van a padecer de dolor de cuello. La mayoría se van a mejorar en los primeros 4 días, sin ningún tratamiento. De hecho, aun los dolores de cuello más severos, van a desaparecer en 8 a 12 semanas. Esa es la buena noticia. Sin embargo, en un 10% de los casos, este dolor va ser más persistente, y puede ser el síntoma de una condición subyacente.

- **¿QUE ES EL DOLOR DE CUELLO?**

Es básicamente eso mismo: un dolor en el área del cuello o el área cervical. que se puede extender hasta la media espalda, o hasta los brazos. A veces puede ser bien severo, como en la llamada “tortícolis”.

- **¿QUE LO CAUSA?**

En la mayoría de los casos, el dolor es resultado de desórdenes mecánicos que se pueden asociar al desgaste natural de los tejidos alrededor de las vértebras cervicales, ó al sobreuso, causando tensión en los tejidos musculares. Esto último puede ocurrir por cosas tan sencillas como estar sentado mucho rato en una misma posición (por ejemplo, frente a una computadora), por dormir en una mala posición con una almohada inadecuada, o hasta por llevar colgado del hombro una cartera o un maletín demasiado pesado. Puede también ocurrir por traumas mas severos (como accidentes de carros), o por condiciones como Osteoartritis, Artritis Reumatoide o Herniación de Discos Cervicales.

- **¿COMO SE DIAGNOSTICA?**

El historial y el examen físico son muy importantes para dirigir el tratamiento. Ocasionalmente, si el dolor es crónico (que lleva mucho tiempo) o si la persona no ha respondido al tratamiento, se le harán radiografías, estudios de resonancia magnética (MRI), o tomografía computerizada (CT Scan).

- **¿COMO SE TRATA?**

El tratamiento puede variar dependiendo de la severidad. Por lo general, se usan modalidades de ejercicios suaves, estiramiento, y masajes. Tanto el frío como el calor, pueden ayudar. El frío localmente, por 10 minutos, especialmente en las primeras 48 horas, 3 o 4 veces al día, tiene un efecto analgésico. El calor húmedo ayuda, cuando el dolor lleva más de 48 horas, ya que tiene un efecto en relajar el músculo. A veces hay que añadir medicamentos analgésicos como acetaminofen, aspirina, o antiinflamatorios no esteroideos (NSAID's). En una minoría de los pacientes, el dolor es más severo, causado por compresión del cordón espinal, y éstos van a necesitar cirugía.

- **¿QUE PUEDE HACER UNO PARA EVITARLO?**

1) Es importante ejercitarse y hacer estiramientos frecuentes.

- 2) Se debe evitar estar en una misma posición por tiempos prolongados.
- 3) Debe usar una almohada adecuada.
- 4) Evitar colgarse del hombro maletines o carteras pesadas.
- 5) Busque ayuda médica si el dolor dura más de 7 días.

Julio 2009