



## **Recomendaciones para aliviar el dolor de cuello**

### **Molestias se acentúan por malas posturas, estrés e incluso la falta de sueño.**

La vida cotidiana no es para nada amable con el cuello; muy a menudo, la gente lo somete a cargas y presiones que acaban lesionándolo.

El dolor, vale aclararlo, rara vez comienza de la noche a la mañana; por lo general, evoluciona con el tiempo.

De acuerdo con Zacharia Isaac, director de medicina física y rehabilitación de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, los afectados por males como la artritis o la enfermedad degenerativa del disco pueden ver acentuadas las molestias en esta zona por causa de las malas posturas, la disminución de la fuerza muscular, el estrés e incluso la falta de sueño.

El doctor Isaac aporta las siguientes claves para cuidar mejor de su cuello:

No permanezca mucho tiempo en la misma posición. Aunque si bien es difícil revertir la mala postura, levantarse y moverse con frecuencia evita que su cuello se “atasque” en una posición poco saludable.

Haga algunos ajustes ergonómicos. Ubique el monitor de su computador al nivel de los ojos, para que pueda verlo fácilmente, y utilice manos libres para el celular y el teléfono fijo (puede recurrir a una diadema). No apoye su tableta o PC directamente sobre su regazo; hágalo sobre una almohada o una base que le permita alcanzar un ángulo de al menos 45 grados.

Si usa gafas, mantenga actualizada su prescripción; cuando no es así, inconscientemente la gente tiende a echar para atrás o para adelante la cabeza (dependiendo del problema de visión) para tratar de ver mejor.

No use demasiadas almohadas bajo su cabeza; eso puede limitar el rango de movimiento del cuello.

Conozca sus límites. Por ejemplo, antes de mover un mueble grande, considere los efectos que el peso puede tener sobre su cuello y espalda. No se exceda.

Duerma bien. Los problemas de sueño exacerban distintas condiciones de salud, incluidos los dolores músculo-esqueléticos.



El dolor de cuello no es para preocuparse en exceso, pero si viene con otros síntomas, como debilidad o entumecimiento de un brazo o pierna, coméntelo con su médico. Si la molestia se acompaña de fiebre y pérdida de peso, mejor consulte de urgencia.

Fuente: Health Beat, Harvard Medical School.

Diario EL TIEMPO, 23 de Noviembre de 2016. Página 2