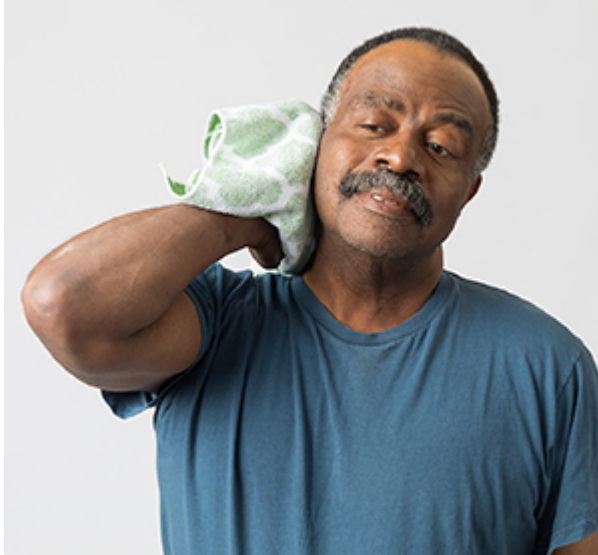


Problemas de cuello: cómo aliviar los síntomas

El primer objetivo del tratamiento es aliviar los síntomas. Es posible que el proveedor de atención médica le recomiende ciertos cuidados personales. Estos incluyen descanso, aplicación de hielo y calor, medicamentos y ejercicios. El proveedor de atención médica también podría recomendarle que pruebe con fisioterapia.



Cuidados personales

El dolor puede cesar rápidamente o durar cierto tiempo. En cualquier caso, usted querrá sentir alivio lo antes posible. El proveedor de atención médica le dirá qué tratamientos puede poner en práctica en su casa para aliviar el dolor:

- Acostarse por un período breve reducirá la presión que la cabeza ejerce sobre el cuello.
- El hielo y el calor pueden disminuir el dolor. Para bajar la hinchazón, aplíquese sobre el cuello una compresa de hielo envuelta en una toalla fina durante 10 a 15 minutos. Para relajar los músculos doloridos, aplique una toalla mojada en agua caliente sobre la zona afectada. O bien, báñese o dúchese con agua caliente.
- Los medicamentos de venta libre como el ibuprofeno, el naproxeno y la aspirina pueden ayudar a reducir el dolor y la hinchazón. El paracetamol puede ayudar a aliviar el dolor. Use estos medicamentos tal como le hayan indicado.
- Los ejercicios pueden ayudarlo a relajar los músculos y evitar la rigidez. Para prepararse, colóquese una toalla mojada en agua caliente alrededor del cuello y de los hombros durante 5 minutos. Quite la toalla. A continuación, haga los ejercicios que le recomendó el proveedor de atención médica.
- Reducir del estrés puede ayudar a prevenir el dolor de cuello recurrente. El estrés emocional puede aumentar la tensión en el cuello. Puede hacer que la recuperación sea más larga. Entre las actividades que ayudan a reducir el estrés, se encuentran las respiraciones profundas y la meditación.

Tratamientos médicos

Si con los tratamientos autoadministrados no se alivian el dolor de cuello, el proveedor de atención médica podría sugerirle que realice sesiones de fisioterapia.

La **fisioterapia** está a cargo de un especialista capacitado para tratar lesiones y trastornos musculoesqueléticos. El fisioterapeuta le enseñará cómo fortalecer los músculos, mejorar la alineación de la columna y moverse correctamente. Estos son algunos métodos de tratamiento usados en fisioterapia:

- **Calor.** Es posible que le apliquen calor en el cuello con una almohadilla cervical.
- **Ejercicios.** El fisioterapeuta le enseñará ejercicios para ayudarlo a fortalecer el cuello y aumentar la amplitud de movimiento.
- **Movilización de las articulaciones.** El fisioterapeuta le masajea suavemente las vértebras para ayudar a restablecer el movimiento en las articulaciones del cuello y disminuir el dolor cervical.
- **Movilización de los tejidos blandos.** El fisioterapeuta masajea y estira los músculos del cuello y de los hombros.
- **Estimulación eléctrica.** Se envían impulsos eléctricos al cuello. Esto ayuda a disminuir el dolor y la inflamación.
- **Información sobre asuntos de mecánica corporal.** El fisioterapeuta le enseña maneras de colocar y mover el cuerpo para proteger el cuello.

Otros tratamientos

Si con los cuidados personales recomendados y la fisioterapia no se alivia el dolor de cuello, el proveedor de atención médica podría sugerirle otros tratamientos. Por ejemplo, ciertos medicamentos o inyecciones pueden ayudar a aliviar el dolor y la hinchazón. En algunos casos podría ser necesario someterse a una cirugía para tratar los problemas del cuello.