

SALUD

CUIDA DE TUS CERVICALES

LA ARTROSIS CERVICAL

ES UNO DE LOS DOLORES MÁS COMUNES, SOBRE TODO EN PERSONAS QUE PASAN MUCHAS HORAS DELANTE DE UN ORDENADOR O TRABAJANDO EN UNA POSICIÓN POCO CÓMODA PARA NUESTRO CUELLO, PERO ¿SUFRIMOS ARTROSIS CERVICAL?

REUMAPRO

Dr. David Vázquez, reumatólogo
Reumapro (www.reumapro.com)

El dolor cervical es uno de los más comunes en nuestra sociedad y cada vez, seguramente como consecuencia de las nuevas tecnologías, se da en personas más jóvenes. Si es una cuestión puntual, no hay por qué alarmarse, pero si el dolor es continuo podría tratarse de artrosis cervical, por lo que deberíamos consultar a un reumatólogo.

La artrosis cervical es una enfermedad degenerativa de las articulaciones de la columna cervical. El desgaste progresivo del cartílago que hay entre las vértebras va provocando, poco a poco, una degeneración que puede llegar a afectar a los discos intervertebrales y las mismas vértebras, lo que puede acabar estrechando el espacio que hay entre la médula espinal y los nervios. De esta manera, los nervios acaban sufriendo una compresión que hace que se inflamen y que el paciente sienta dolor en los hombros e incluso brazos, pero también que padezca dolores de cabeza, debilidad muscular con sensación de adormecimiento en brazos, hombros, manos

y dedos, hormigueos, dolor crónico en el cuello o cervicalgia y rigidez con limitación en los movimientos del cuello.

Aunque puede aparecer a cualquier edad, suele manifestarse entre los 30 y los 50 años y va empeorando con los años. Y a pesar de que los factores hereditarios juegan un papel importante, ciertas posturas y posiciones del cuello durante largos periodos de tiempo pueden también dañar nuestra columna cervical.

TRATAR Y PREVENIR

“Aunque pueden mejorarse notablemente sus síntomas, esta enfermedad no se puede curar completamente, por ello es mejor prevenir el dolor cervical manteniendo una buena postura tanto en el trabajo como en la vida diaria”, aconseja el Dr. David Vázquez, director médico de Reumapro. Y es que el tratamiento de la artrosis cervical está basado en mejorar el dolor mediante analgésicos, ejercicios de movimiento y estiramientos de fisioterapia, principalmen-

te. Pero también, en algunos casos, puede combinarse con masajes musculares locales, hidroterapia, acupuntura, baños termales o ultrasonidos.

Cuando se sufre una crisis de dolor, en los primeros momentos es recomendable aplicar calor local y reposo, aunque en ciertos casos un collarín también puede aliviar. *“Sólo se acude a la cirugía en los peores casos de artrosis cervical y siempre con la intención de mejorar los síntomas”,* aclara el Dr. Vázquez.

ALGUNOS CONSEJOS

Para prevenir el dolor cervical o nuevos brotes de dolor, puede ayudarnos evitar coger peso con un solo brazo, no dormir en almohadas muy bajas, evitar gestos bruscos o cambiar de postura a menudo. También son buenos los estiramientos de la cadena posterior de la espalda, así como los ejercicios aeróbicos y de relajación. Usar un buen colchón y controlar nuestro estrés son también dos puntos claves.