

A person is kayaking on a river, with a sunset or sunrise in the background. The image is overlaid with a purple and orange gradient. The text is in white, with a yellow slash mark at the beginning of the title.

Cómo manejar el dolor de cuello en casa

LIC. ESTER GARCIA MEZA
CTMP 5254



Cómo manejar el dolor de cuello en casa



¿QUÉ ES CERVICALGIA?

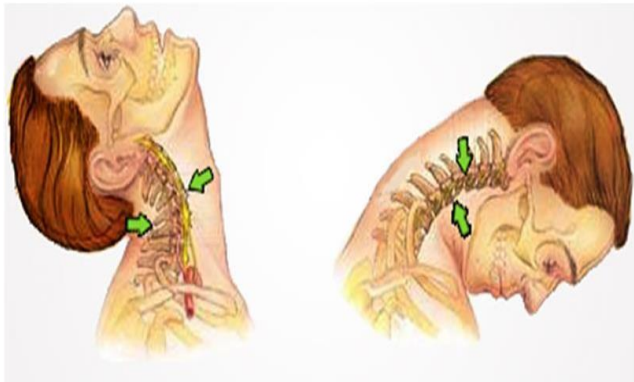
CERVIX = cuello

ALGIA= dolor



¿QUÉ PRODUCE DOLOR DE CUELLO?

- Antecedente de traumas o accidentes (Síndrome latigazo).



HIPEREXTENSIÓN

HIPERFLEXIÓN

- Malas Posturas.



¿QUÉ PRODUCE DOLOR DE CUELLO?

Artrosis cervical.



Estrés.



¿QUÉ MAS PODEMOS SENTIR?

Restricción o pérdida de movilidad.



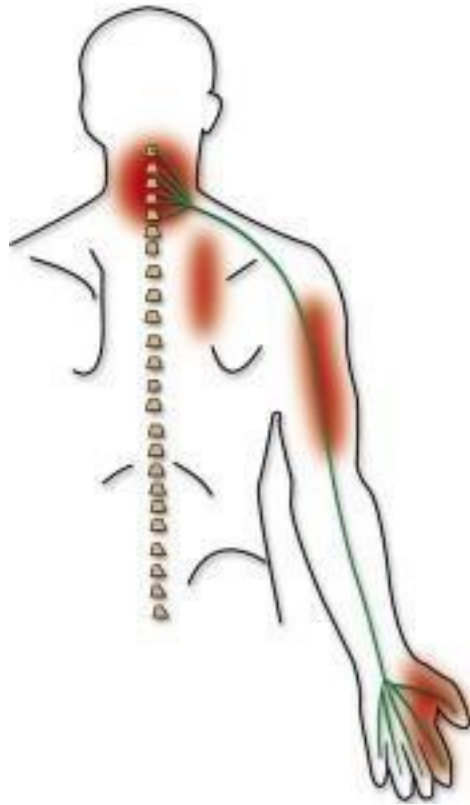
Torticollis por espasmo muscular.

Dolor de cabeza (cefalea) y mareos.

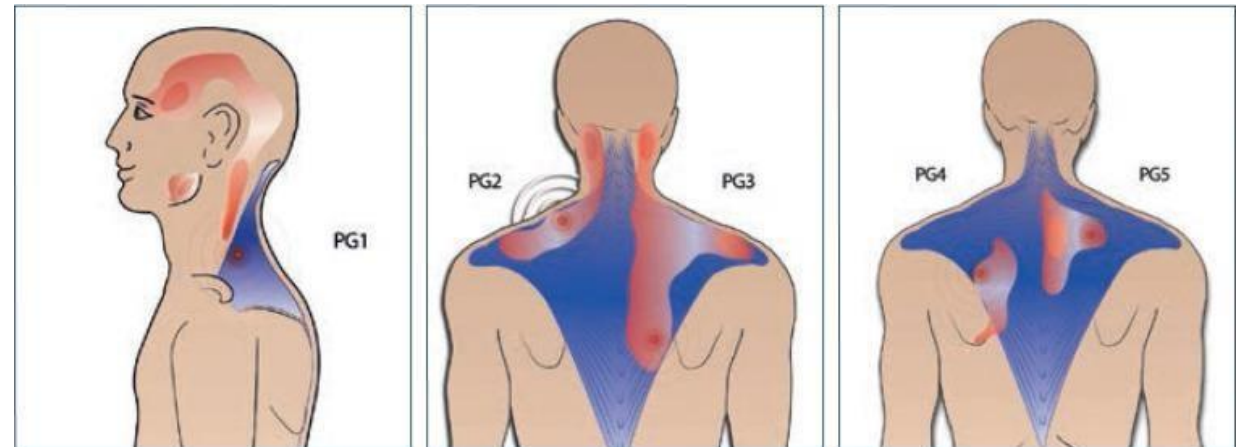


¿QUÉ MAS PODEMOS SENTIR?

- Irradiación (HNP cervical).



- Hormigueo.
- Debilidad.



CUIDADO DE LA POSTURA

Tomar pausas durante el día e interrumpir los horarios prolongados del uso de la computadora y/o celular.



Procure tener la pantalla de la computadora a una altura adecuada.

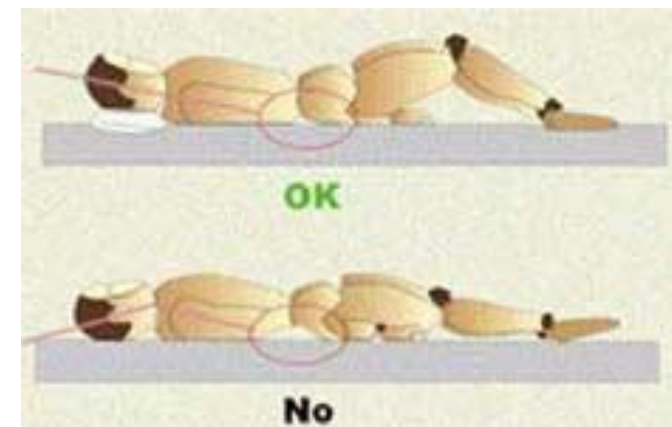
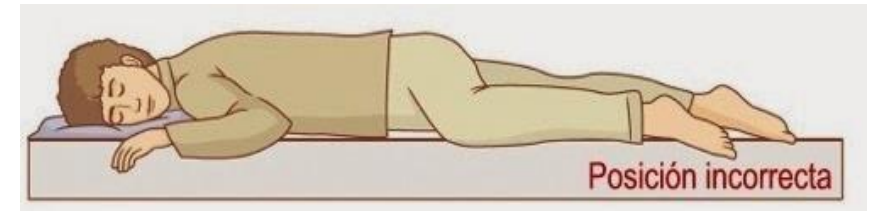
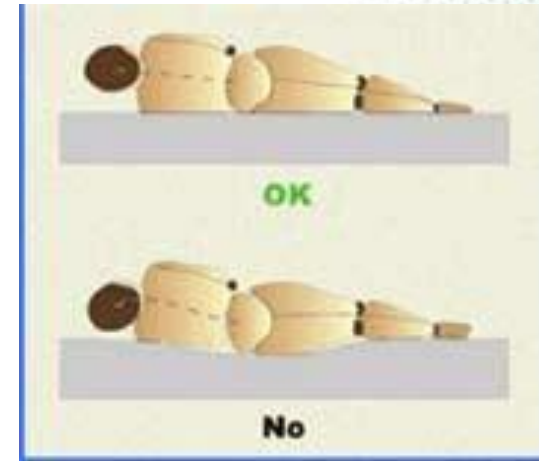


CUIDADO DE LA POSTURA

Usar una almohada del grosor adecuado (distancia entre el hombro y la oreja) para dormir de costado.

Evitar dormir boca abajo los días de mayor molestia.

Si duerme boca arriba no use una almohada alta, busque apoyo para el cuello.



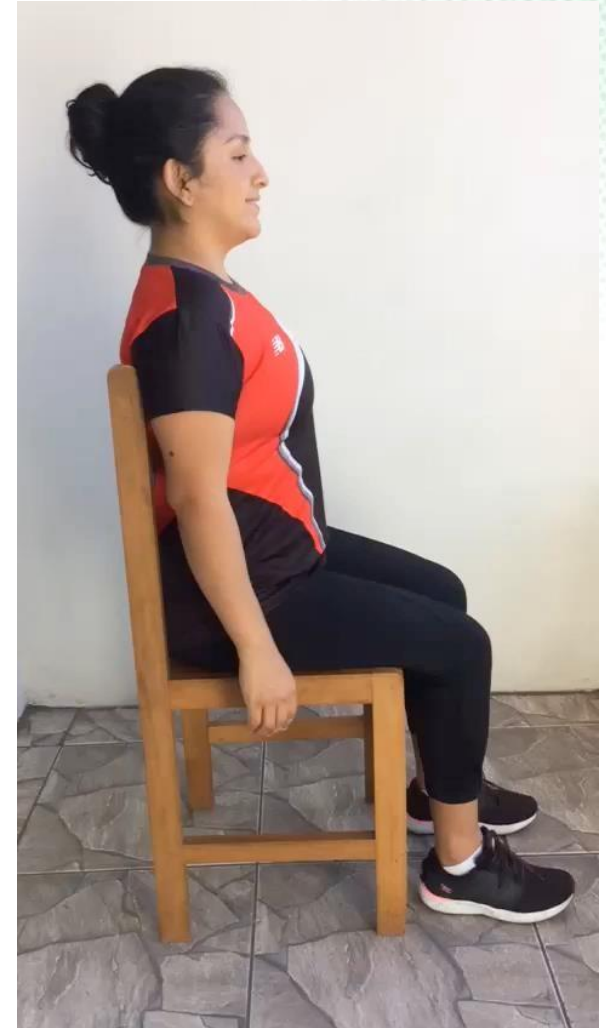


AUTOESTIRAMIENTOS

Extensores de cuello

5 Repeticiones

20 segundos cada repetición





AUTOESTIRAMIENTOS

Rotadores de cuello

5 Repeticiones

20 segundos cada repetición





AUTOESTIRAMIENTOS

Elevadores de hombros

5 Repeticiones
20 segundos cada repetición



Gracias

