

# Cervicalgia: ¿Qué es y cómo tratarla?

26/12/2022

No hay nada más molesto que un dolor, no importa la parte del cuerpo donde surja, y si esto tiene que ver con la zona del cuello o espalda, se potencia todavía más. Una de esas afecciones es la cervicalgia, que puede aparecer en la juventud y causar dolencias en miembros superiores e inferiores.

Por lo pronto, la cervicalgia es un dolor que afecta a la nuca y las vértebras cervicales y que puede extenderse al cuello, cabeza o extremidades superiores, además limita los movimientos y puede venir acompañada de una disfunción neurológica, situación que se refleja en el 1 por ciento de los casos.

Cabe destacar, que el dolor cervical ocurre en partes blandas, músculos, ligamentos, discos y nervios, aunque también es frecuente en articulaciones y vértebras, que suelen ser debido a traumatismos o un deterioro progresivo. Un punto a tener en cuenta es que alrededor del 80 por ciento de la población sufre o padece un dolor de cuello y suele afectar más a las mujeres que a los hombres, lo cierto es que a partir de los 40 años puede presentarse un cuadro de cervicalgia, sobre todo en aquellos que realizan trabajos sedentarios.

En cuanto a las causales de la misma, hay que decir que se puede dar por malas posturas, traumatismos, maloclusión mandibular o hasta una alteración en la visión, lo que produce una tensión involuntaria en los músculos del cuello que provoca un bloqueo de las vértebras cervicales.

Si estos bloqueos vertebrales se mantienen en el tiempo, pueden llegar los dolores crónicos por el desgaste de las vértebras, llamada artrosis cervical, un dolor fuerte por presión sobre el disco intervertebral que puede provocar una hernia discal cervical.

En cuanto a cuáles son los síntomas que presenta, hay que decir que son los siguientes: hormigueo en los hombros y manos, vértigo, pitidos en los oídos, dolor de cabeza, náuseas y vómitos, fiebre, trastornos visuales, cansancio y debilidad, entre otros. Ahora bien, a la hora de saber cómo tratarla, los traumatólogos sostienen que, en algunos casos, ese dolor agudo en el cuello puede desaparecer con el tiempo sin necesidad de tratarlo.

Otra posibilidad es realizar una terapia manual realizada por fisioterapeutas que pueden agregar analgésicos. En tanto, en el caso de que la cervicalgia sea crónica o de larga duración, hay diversas opciones de tratamiento, en el cual el pronóstico suele ser bueno, si es que el paciente realiza el mismo como se debe, en este tipo de tratamiento se destaca la fisioterapia y osteopatía, un ejercicio rehabilitador y para aquellos que cuenten con músculos débiles en la zona del cuello, hay que seguir un programa adecuado de ejercicios para fortalecer esa zona.

Para saber cómo diagnosticarla, hay que realizar una historia clínica completa de la sintomatología cervical, para eso hay que explorar clínicamente hablando la postura, movilidad cervical y zonas dolorosas, además de evaluar la función de los nervios y músculos en brazos y piernas.