

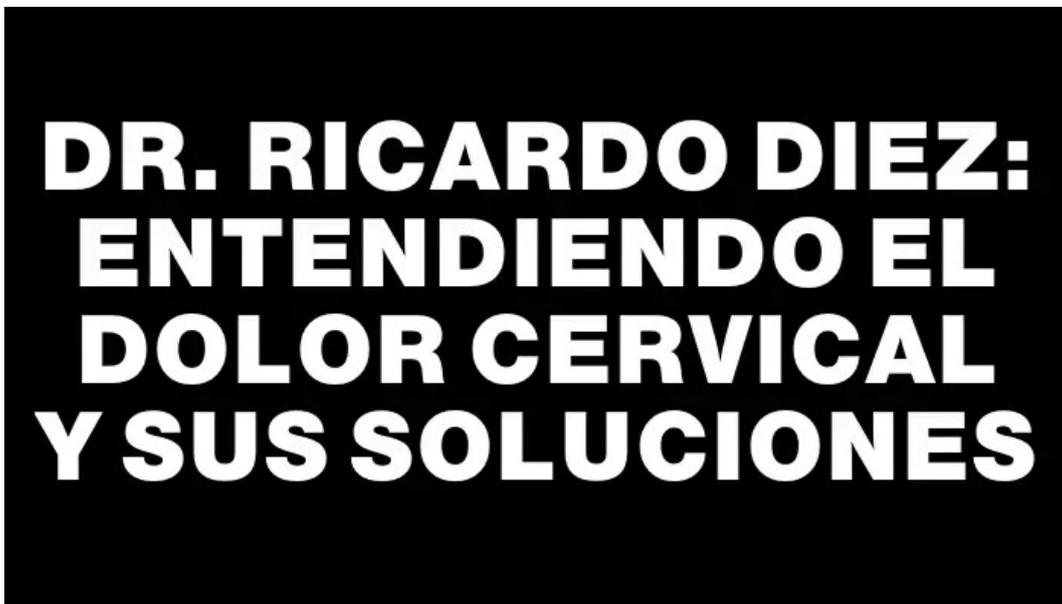
Dr. Ricardo Diez: Entendiendo el dolor cervical y sus soluciones

General



Publicada el: 06/01/25	Visitas: 150
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 57	Puntaje: 4.8

https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/dr-ricardo-diez-entendiendo-el-dolor-cervical-y-sus-soluciones_13661.php



General

Dr. Ricardo Diez: Entendiendo el dolor cervical y sus soluciones

Dr. Ricardo Diez: Analizando el dolor cervical y las alternativas para aliviarlo

Cervicalgia: Entendiendo el Dolor de Cuello

La cervicalgia se refiere al dolor que se manifiesta en la región de

la columna cervical, específicamente en la parte posterior del cuello.

Esta afección es bastante común y puede generar una discapacidad significativa.

En algunos casos, el dolor se puede irradiar hacia la cabeza, los brazos e incluso hacia la zona media de la espalda.

La columna cervical cumple con dos funciones esenciales: debe ser lo suficientemente estable como para soportar el peso de la cabeza y, al mismo tiempo, flexible para permitir un amplio rango de movimiento y funcionalidad.

Además, la columna cervical alberga la médula espinal, de la cual emergen los nervios que controlan los músculos superiores del cuerpo.

Causas de la Cervicalgia

Distensión muscular debido a movimientos repentinos o mal ejecutados.

Artrosis cervical o cervicoartrosis: degeneración del cartílago en las articulaciones cervicales; es común en personas mayores de 50 años y, a menudo, no causa síntomas.

Hernia de disco cervical: desplazamiento del material del disco que ejerce presión sobre las raíces nerviosas o la médula espinal.

Estenosis del canal espinal: compresión de la médula espinal que puede causar entumecimiento en las piernas y debilidad.

Latigazo cervical: lesión del tejido blando del cuello provocada por un movimiento rápido hacia adelante y hacia atrás, generalmente tras un siniestro de tránsito.

Infecciones: como meningitis o abscesos.

Presencia de tumores: ya sean benignos o malignos (primitivos o metastásicos).

Dolor anterior de cuello: relacionado con problemas coronarios.

¿Cuándo se Indican Estudios de Imagen?

Los estudios de imagen, como resonancia magnética o tomografía computada, son recomendables en las siguientes situaciones: Trauma cervical severo.

Cuadro neurológico progresivo que sugiera compresión medular, mielitis o radiculitis.

Síntomas constitucionales como fiebre o pérdida de peso inexplicada.

Sospechas de infección, especialmente en pacientes con antecedentes de uso de drogas inyectables o inmunosupresión.

Historia previa de cáncer.

Cefalea persistente, moderada a intensa, que dure más de seis semanas y afecte el descanso o las actividades diarias.

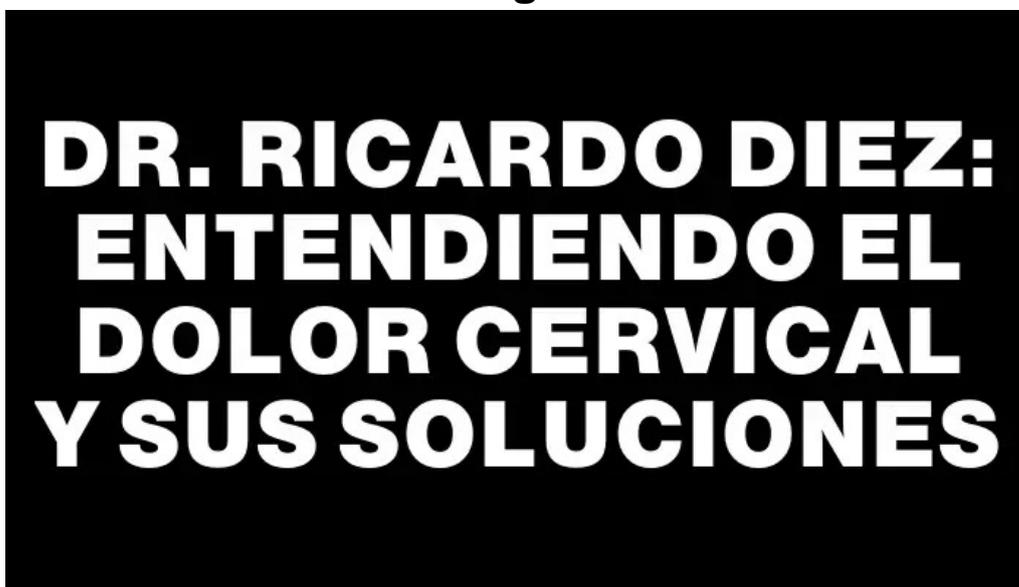
Uso crónico de corticoides.

Medidas Preventivas

Para prevenir la cervicalgia, se pueden considerar las siguientes recomendaciones: Mantener una buena postura al sentarse y dormir. Evitar la sobrecarga muscular. Realizar ejercicios de fortalecimiento y estiramiento. Asegurar una adecuada ergonomía, colocando la pantalla de la computadora a la altura de los ojos. No permanecer mucho tiempo en una misma posición. Limitar el uso prolongado del celular en posturas inadecuadas. Mantener un peso corporal saludable. Evitar cargas excesivas y utilizar técnicas adecuadas al levantar objetos. Practicar higiene del sueño, manteniendo el cuello alineado durante el descanso. Manejar el estrés mediante técnicas de relajación como meditación, yoga o respiración. Participar en fisioterapia para fortalecer los músculos y mejorar la postura. Realizar actividad física de manera regular. Evitar fumar. Asistir a chequeos médicos preventivos periódicamente.

Fuente: El Telegrafo

Imágenes



Dr ricardo diez entendiendo el dolor cervical y sus soluciones

Tags

descanso, realizar, cervicalgia, cervical, estudios, mantener, espinal, muscular, columna, postura, siguientes, movimiento

Noticias relacionadas

- 4.1 *** *Científicos del Instituto Clemente Estable avanza en la investigación sobre la autoreparación de la médula espinal después de sufrir una lesión*
- 4.3 *** *Dr. Ricardo Diez: ¿Qué provoca el dolor en los dedos de las manos? Causas y soluciones*
- 4.6 *** *Dr. Ricardo Diez: Entendiendo la Menopausia, un Proceso Natural en la Vida de la Mujer*
- 4.7 *** *Dr. Ricardo Diez: La cefalea inducida por el abuso de medicamentos y su impacto en la salud*
- 3.5 *** *Tragedia en parque de diversiones de Atlántida: un menor sufre fractura de columna tras accidentarse en atracción no autorizada*
- 4.6 *** *Entendiendo el impacto del reuma deformante en la calidad de vida y su manejo efectivo*
- 5.0 *** *Biorretroalimentación: una alternativa innovadora para el manejo del dolor y el bienestar integral*
- 5.0 *** *El Dr. Ricardo Diez aborda la inquietante infección por herpes zóster (hz) y sus implicancias para la salud*
- 3.8 *** *Dr. Ricardo Diez: Un análisis profundo sobre la neumonía aguda comunitaria en niños*
- 3.8 *** *Artritis: rutinas de ejercicio para enfrentar la enfermedad con éxito*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales

Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna

Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo