

---

# TIEMPOS

---

- ❖ **Duración del dolor:** 1 a 3 semanas, autolimitado.
- ❖ **Fisioterapia:** Normalmente entre 5 y 10 sesiones o sea entre 2 semanas y 1 mes
- ❖ **Reposo laboral:** Se otorga por lo general entre 3 y 7 días de reposo laboral, dependiente de la actividad de la persona.
- ❖ **Reposo deportivo:** Entre 1 y 3 semanas
- ❖ **Controles:** Por lo general no se indican controles ,salvo que el tratamiento no esté dando el resultado esperado.



## *Cirujanos de Columna:*

Dra. Karen Weissmann M.

Dr. Carlos Huaiquilaf S.

Dr. Marcelo Costa T.

Dr. Sebastián Lopez B.

## *Traumatología Infantil y Ortopedia:*

Dra. Françoise Descazeaux A.

## *Traumatología Adulto:*

Dr. Diego Alvarez C.

## *Kinesiólogos:*

Kgla. Paola Torres G.

Kglo. Nicolás Cubillos M.

Kgla. Maria Paz Aguilera F.

## *Enfermera:*

EU Camila San Martín C.

EU Daniela Ocares S.

Correo Electrónico:

**[equipocolumnass@gmail.com](mailto:equipocolumnass@gmail.com)**

Página Web:

**<http://www.santiagospine.cl>**

---

# DOLOR CERVICAL PURO

---

*El dolor cervical es un síntoma, no una enfermedad.*

*Consiste en dolor que se localiza en el cuello, entre la base del craneo y el inicio de la espalda. Puede irradiarse a los brazos, cabeza, y hasta la mitad de la espalda.*

*Esta muy relacionado con stress, esfuerzo físico y mala postura.*



La columna cervical es muy móvil y sujeta todo el peso de la cabeza. Para mantener la estabilidad existen fuertes grupos musculares y ligamentos. En condiciones de stress, los músculos se contraen de manera importante pero desentronizada, esto provoca dolor de cuello y de cabeza.

A partir de los 30 años parte el proceso degenerativo de la columna, es el precio que pagamos por ser bípedos. Por lo tanto las discopatías o la artrosis de columna son procesos normales. Nos explican, por si solos, la presencia de dolor cervical.

Los ejercicios de la musculatura cervical contrarresistencia pueden ser hechos en la casa y no requieren mucho tiempo. Solo empuje su cabeza contra la palma de su mano por 10 segundos, hacia adelante, atrás y a cada lado. Repita el proceso 3 veces.

## TRATAMIENTO DEL DOLOR CERVICAL

*El dolor cervical es frecuente, a menudo al despertar en una posición viciosa, mirar violentamente hacia un lado o tras un golpe presentamos la imposibilidad de girar el cuello que se conoce como torticollis.*

### QUE DEBO HACER EN CASO DE DOLOR CERVICAL

En un período de dolor agudo, es recomendable el reposo, esto se puede lograr con un collar blando, se puede utilizar calor local y analgésicos simples como paracetamol o antiinflamatorios.

### RECOMENDACIONES GENERALES

No quedarse en cama, No manejar, No cargar peso. No quedarse en una posición fija por mas de 45 a 50 minutos. La almohada debe tener la distancia que existe entre el hombro y la oreja, o sea la columna cervical debe mantenerse recta. El calor local debe ser suave, no mas de 10 minutos continuos. El collar cervical no es necesario mantenerlo todo el día

### CUANDO DEBO PREOCUPARME

Los síntomas de alarma son: dolor que no cede en mas de 3 semanas de manera continua, que no responde en lo absoluto a medicamentos, que despierta en la noche, acompañado de fiebre sobre 38.5 o sudoración excesiva en la noche, en pacientes con antecedentes de enfermedades reumáticas o cáncer. Caídas o golpes de alta energía y/o falta de fuerza

### DONDE DEBO CONSULTAR

Idealmente una primera consulta debe ser hecha al médico general o traumatológico general. Las consultas a especialista deben realizarse derivado por otro médico, el especialista toma decisiones terapéuticas en casos ya diagnosticados, complejos o crónicos.