

# Cuello

**OSHA**  
+  
PRIMEROS AUXILIOS  
OBEDIENTE

Guía de autogestión  
**SERIE 101**

**20**  
**23**

*Las siguientes páginas ofrecen una lista de ejercicios y técnicas de estiramiento, masajes y otros tratamientos que puede realizar en casa para aliviar o prevenir el dolor de hombro. Estas sugerencias no reemplazan la evaluación médica ni suponen la aprobación del producto. Consulte a su médico si es necesario.*

# Cómo utilizar Esta guía

## Tabla de contenido:

### SECCIÓN 1

Activación y  
Ejercicios de movilización

### SECCIÓN 2

Estiramientos

### SECCIÓN 3

Ceremonias

### SECCIÓN 4

Deslizamientos nerviosos

### SECCIÓN 5

Síntoma  
Gestión

### SECCIÓN 6

Cuidado del cuello en  
Trabajo y hogar

### SECCIÓN 7

Productos y enlaces

Las siguientes páginas ofrecen una lista de ejercicios y técnicas de estiramiento, masajes y otros tratamientos que puede realizar en casa para aliviar o prevenir el dolor de codo. Estas sugerencias no reemplazan la evaluación médica ni suponen la aprobación del producto. Consulte a su médico si es necesario.

## Preguntas a considerar:

### 1 En las últimas semanas...

- a. ¿Estuvo usted involucrado en un accidente automovilístico o en un vehículo recreativo?
- b. ¿Se cayó desde una altura de 3 pies o más o de 5 escaleras o más?
- do. ¿Estuvo usted en un accidente deportivo donde su cabeza fue golpeada de alguna manera?

*Si respondiste **Sí** Ante cualquiera de estas preguntas, OSSPT recomienda hacer una cita con su fisioterapeuta de cabecera, su médico o acudir a atención de urgencia antes de realizar cualquier ejercicio o estiramiento de esta guía.*

### 2 ¿El dolor de cuello se localiza en la parte delantera o trasera del cuello?

*Si tienes dolor en el **FRENTE** de su cuello, OSSPT recomienda hacer una cita para ver a su fisioterapeuta en el lugar, ver a su médico o ir a atención de urgencia antes de hacer cualquier ejercicio o estiramiento.*

### 3 ¿Está embarazada, tiene más de 65 años o tiene antecedentes médicos de problemas de cuello?

*Si respondiste **Sí** Ante cualquiera de estas preguntas, OSSPT recomienda hacer una cita con su fisioterapeuta de cabecera, consultar a su médico o acudir a atención de urgencia antes de realizar cualquier ejercicio o estiramiento.*

### 4 Además del dolor de cuello o rigidez en el cuello, ¿tiene alguno de los siguientes síntomas...

- a. Fiebre
- b. Dolor en el pecho
- do. Dificultad para respirar
- d. Una sensación de algo atrapado en la garganta.
- mi. Dificultad para tragar
- F. Dificultad para hablar
- gramo. Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies que comenzó con el dolor de cuello.
- yo. Aumento de la debilidad o torpeza en un brazo, mano, pierna o pie.
- i. Inestabilidad al caminar

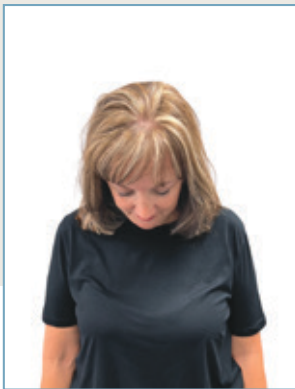
*Si tiene alguno de estos síntomas junto con dolor o rigidez en el cuello, OSSPT recomienda programar una cita. **HOY** consultar a su fisioterapeuta de cabecera, a su médico o acudir a urgencias antes de realizar cualquier ejercicio o estiramiento.*

## SECCIÓN UNO

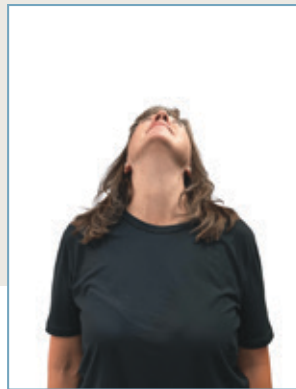
# Activación y Ejercicios de movilización

## Ejercicios de rango de movimiento sin dolor:

Los ejercicios de amplitud de movimiento ayudan a que las articulaciones mantengan su flexibilidad a la vez que las lubrican y nutren. Mueva el hombro varias veces al día como se muestra a continuación, pero **SÓLO** en el rango de movimiento que le resulte agradable. *Si lo que estás haciendo te duele, ¡retírate!*



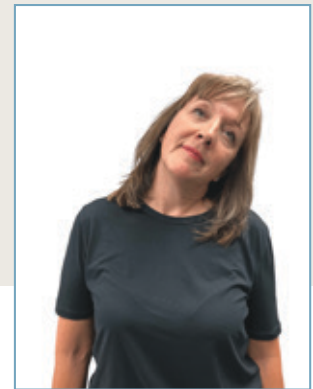
Flexión



Extensión



Rotación



Flexión lateral

### CONSEJO ÚTIL:

Si siente algo de dolor al inclinar la cabeza hacia atrás, coloque una toalla detrás del cuello y sostenga los extremos estirados frente a usted.

## Ejercicios de activación y calentamiento:

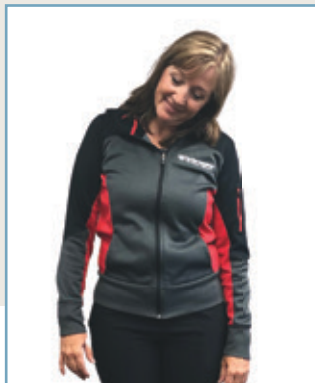
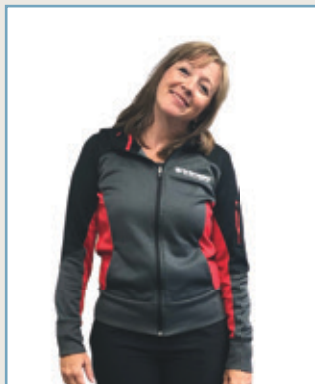
Los ejercicios de activación aumentan la circulación y ayudan a disminuir la rigidez muscular. Calientan los músculos para que puedan moverse mejor. Son ejercicios excelentes para hacer al comienzo del trabajo o del deporte o cuando te tomas un descanso.

### Activaciones del cuello:

Una de las cosas más importantes que puede hacer para ayudar a prevenir el dolor de cuello es mantener los músculos del cuello relajados. ¿Por qué? La tensión en los músculos del cuello no solo causa tensión en la zona del cuello, sino que también puede provocar la compresión de los vasos sanguíneos y los nervios que viajan hacia arriba, hacia la cabeza, o hacia abajo, hacia los hombros y los brazos, lo que causa dolor y entumecimiento u hormigueo.

Los ejercicios de activación del cuello son diferentes a los estiramientos. El objetivo es mover los músculos y aumentar la circulación. Cualquier actividad que haga que los músculos del cuello y la cabeza (incluidos el rostro y la mandíbula) se muevan es buena, solo manténgase dentro de un rango de movimiento sin dolor.

Intente hacer movimientos circulares con la cabeza, asentir con la cabeza o alternar sonreír/fruncir el ceño o abrir/cerrar la mandíbula durante 10 a 30 segundos varias veces al día.



### Rollos de cuello

- Mueva suavemente la cabeza en un semicírculo o círculo completo manteniéndose dentro de un rango de movimiento sin dolor.
- Es normal escuchar crujidos u otros ruidos al mover la cabeza, siempre y cuando no sientas dolor.

## Activaciones de hombro:

Una de las cosas más importantes que puede hacer para aliviar los problemas de hombro es mantener relajados los músculos de los hombros, la parte superior de la espalda y el pecho.

¿Por qué? Cuando realizamos tareas que requieren esfuerzo, como agarrar, sujetar, girar o escribir a máquina, tensamos los músculos de los hombros para estabilizar los brazos y las manos. Tensar los músculos de los hombros puede ejercer presión sobre los nervios, disminuir el flujo sanguíneo y hacer que los músculos de los hombros duelan.

Las activaciones de hombros son ejercicios que son lo opuesto a los estiramientos. El objetivo es mover los músculos y aumentar la circulación. Cualquier actividad que haga que los hombros se muevan es buena... piense en círculos con los hombros, encogimientos de hombros, hacer la espalda o el crol durante 10 a 30 segundos. O móvilcelos con el favorito de OSSPT: el MC Hammer.



### Martillo MC

- Encoge rápidamente un hombro hacia arriba mientras mantienes el otro hombro abajo.
- Repita de 8 a 10 veces

## SECCIÓN DOS

# Estiramientos

Las actividades que requieren que la cabeza se incline hacia adelante, hacia atrás o hacia un lado de manera repetitiva o durante períodos prolongados pueden tener un efecto de acortamiento y tensión en los músculos del cuello. El estiramiento ayuda a mantener los músculos relajados y reduce la compresión de los nervios y los vasos sanguíneos que puede causar dolor, fatiga, hormigueo o entumecimiento.

### CONSEJO ÚTIL:

- Mantenga el cuello y los músculos faciales relajados mientras se estira; no se encoja de hombros.
- **¡Los estiramientos no deberían ser dolorosos!** Si siente dolor, hormigueo o entumecimiento en el brazo, retírese.

### Estiramiento del trapecio:

#### Instrucciones:

- Comience sentándose o parándose derecho y coloque una mano en la parte baja de la espalda.
- Inclina la cabeza hacia el lado opuesto al brazo anclado e inclínala lentamente hacia el hombro; mantén la posición.
- Para aumentar el estiramiento, aplique una presión suave en la parte superior de la cabeza con la mano.



## Estiramiento para oler las axilas:

### Instrucciones:

- Comience sentándose o parándose derecho y coloque una mano en la parte baja de la espalda.
- Inclina la cabeza hacia el lado opuesto al brazo anclado e inclínala hacia el hombro.
- Ahora gira la cabeza de manera que tu nariz apunte hacia tu axila y mantén esa posición.



## Estiramiento del SCM:

### Instrucciones:

- Comience sentándose o parándose derecho y coloque una mano en la parte baja de la espalda.
- Inclina lentamente la cabeza hacia el lado opuesto al brazo anclado.
- Gire la cabeza para mirar hacia el techo hasta que sienta un ESTIRAMIENTO SUAVE en el costado del cuello, mantenga la posición.
- Asegúrese de mantener el cuello y los hombros relajados durante el estiramiento.





## SECCIÓN TERCERA

# Ceremonias

## Mentón encogido:

Este ejercicio ayuda a mantener la salud de los discos del cuello (columna cervical). Es posible que también hayas oído hablar de este ejercicio como retracción cervical.

Intenta hacer de 10 a 15 repeticiones, una vez por hora si actualmente tienes dolor de cuello; de lo contrario, para prevenir el dolor, haz este ejercicio varias veces al día. Una vez que domines el movimiento, podrás mover el mentón hacia atrás sin usar las manos.

Puedes hacer este ejercicio sentado, de pie o incluso acostado usando una almohada o toalla debajo de la cabeza.

### Instrucciones:

- Siéntese o párese con la espalda recta.
- Coloque las yemas de los dedos sobre el mentón y empújelo suavemente hacia atrás y ligeramente hacia abajo (como si estuviera tratando de hacer una papada).
- Mantén esta posición durante un segundo, luego relaja la barbilla hacia adelante, mantén la posición y repite.

**Consejo:** Asegúrate de seguir mirando hacia adelante y mantener la cabeza nivelada durante el ejercicio. Intenta hacer este ejercicio frente a un espejo para asegurarte de mantener la cabeza nivelada.

### NOTA:

**Si esto provoca síntomas en los brazos o las manos, intente reducir la fuerza con la que empuja el mentón. Si eso no ayuda, deje de hacer el ejercicio y solicite una cita con su fisioterapeuta local o con su médico.**



## Ejercicio de postura:

### La mala postura puede ser la causa o agravar el dolor de cuello.

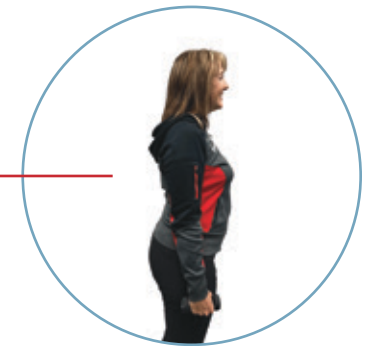
Muchos de nosotros tenemos una mala postura, con la cabeza "hacia adelante" y los hombros redondeados, como en la foto superior a la derecha.

El peso de la cabeza es similar al de una bola de bolos, por lo que si no está bien centrada sobre el cuerpo, aumenta la tensión en los músculos, ligamentos y articulaciones de la columna y los hombros. Los hombros redondeados cambian la forma en que el húmero (hueso superior del brazo) se mueve en la articulación del hombro, lo que provoca un mayor desgaste de la articulación e irritación de los tendones de los músculos del manguito rotador.



#### **MALA POSTURA:**

Cabeza que sobresale hacia adelante, hombros redondeados, Músculos del pecho tensos.



#### **GRAN POSTURA:**

Las orejas están en línea con los hombros, que están en línea con las caderas y Los huesos del tobillo.

## Auto tracción:

Este ejercicio puede ayudar a disminuir el dolor de cuello, especialmente si siente entumecimiento y hormigueo en los brazos. Tirar de la toalla puede ayudar a crear espacio entre los huesos del cuello (columna cervical) y aliviar la presión sobre los músculos y los nervios.

#### **Instrucciones:**

- Comience sentándose derecho sosteniendo los extremos de una toalla colocada debajo de la parte posterior de su cabeza.
- Tire suavemente la toalla hacia adelante y hacia arriba con ambas manos, hasta que sienta un alivio de la presión en el cuello.
- Mantenga, luego relaje LENTAMENTE y repita.
- Intente mantener la posición durante 10 a 30 segundos. Si esto ayuda a aliviar los síntomas, haga este ejercicio varias veces al día.



**Consejo:** Asegúrate de sentarte erguido y mantener el cuello relajado. No tires el cuerpo ni la cabeza hacia adelante ni encojas los hombros durante el ejercicio.

## Ejercicio isométrico:

Los ejercicios isométricos trabajan los músculos contra una resistencia sin moverlos. Son buenos para fortalecerlos y reducir el dolor.

Para estos ejercicios, intentará mover la cabeza hacia adelante y hacia atrás, inclinándola y girándola hacia cada lado. Use la mano para bloquear el movimiento de la cabeza. Empuje la cabeza hacia la mano que bloquea con la fuerza suficiente para que los músculos trabajen. Esto no debería causar un dolor superior a 3 sobre 10 en una escala de dolor.

Continúe presionando durante 10 segundos y repita este ejercicio de 3 a 5 veces. Al menos 3 veces al día.



Flexión



Extensión



Rotación



Flexión lateral

## SECCIÓN CUATRO

# Deslizamientos nerviosos

## Nervio mediano, cubital y radial((ver mapa):

El dolor de hombro puede desarrollarse a partir de una variedad de fuentes, como tendinitis, artritis, cartílago desgarrado y muchas otras afecciones médicas y lesiones. Otra causa común del dolor de hombro es un nervio pinzado en la parte superior de la columna vertebral, también conocido como radiculopatía cervical. Este tipo de dolor de hombro generalmente se siente agudo, puede ocurrir al girar la cabeza y puede causar entumecimiento u hormigueo en las manos. Si tiene entumecimiento u hormigueo que se irradia desde el hombro hasta las manos, los deslizamientos nerviosos pueden ayudar a reducir estos síntomas. **NOTA: El deslizamiento de los nervios no es un estiramiento. ¡A los nervios no les gusta que los mantengan en una posición estirada!**

- Primero, observe la siguiente tabla para determinar qué nervio está causando sus síntomas.
- Cuando hayas decidido qué nervio te molesta más, ve a las diapositivas de nervios para esa área específica.
- Piensa en 'uso de hilo dental' el nervio – siga moviéndose suave y lentamente a través de las diferentes posiciones.
- No mantengas una posición por más de un segundo.
- Si sus síntomas se sienten más fuertes al deslizarse, reduzca la intensidad y/o el rango de movimiento.
- ¿Síntomas en más de una zona? Está bien realizar deslizamientos nerviosos en más de un nervio.



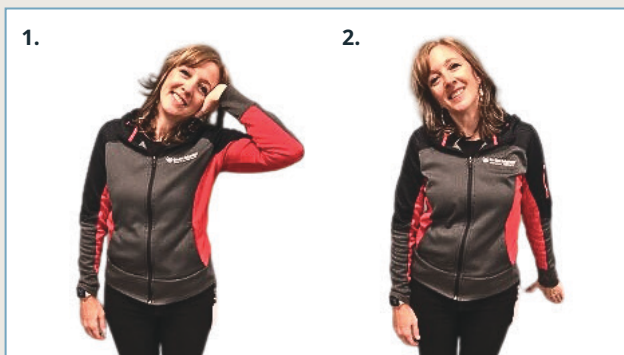
© 2023 On-Site Solutions Fisioterapia. Todos los derechos reservados.

**De pie Mediana Deslizamiento nervioso:**



- Dobra un brazo hacia la parte superior del hombro doblando el brazo y la muñeca.
- Estire lentamente el codo hacia el costado del cuerpo.
- Cuando el codo esté recto, extiende la muñeca y abre los dedos para que apunten hacia el suelo.
- Muévete entre estas dos posiciones de manera suave y controlada.

**De pie Cubital Deslizamiento nervioso:**



- Dobra un brazo hacia arriba a la altura del codo con la palma hacia el costado de la cabeza, la cabeza inclinada hacia ese mismo hombro.
- Estire el brazo hacia el costado e incline la cabeza hacia el hombro opuesto.
- Repita de manera lenta y controlada.

**De pie Radial Deslizamiento nervioso:**



- Dobra el codo y la muñeca de modo que el brazo quede frente al pecho y los dedos apunten hacia el suelo.
- Estire lentamente el codo y mueva el brazo hacia el costado del cuerpo. Mantenga la muñeca doblada durante este movimiento.
- Regrese lentamente a la posición inicial y repita de manera controlada.

## SECCIÓN QUINTA

# Síntoma Gestión

## Tratamiento con calor:

### Pautas generales:

- El calor es bueno para disminuir la rigidez y el dolor de las articulaciones.
- Elija calor **DESPUÉS** de las primeras 24 a 48 horas posteriores a una lesión.
- Relaja los músculos y aumenta la circulación para mejorar la curación y hace que los estiramientos y los masajes sean más efectivos.

Las almohadillas térmicas pueden ser específicas para el cuello o simples, como una bolsa de agua caliente, una bolsa de arroz o una almohadilla térmica genérica. Aplique la almohadilla térmica en el área de rigidez o dolor durante 15 a 20 minutos por hora según sea necesario. Continúe con ejercicios suaves de amplitud de movimiento sin dolor.



### CONSEJO ÚTIL:

Los parches térmicos adhesivos de venta libre (como el que se muestra aquí) se pueden comprar en farmacias o en línea y suelen ser una forma cómoda de utilizar el calor durante períodos más prolongados. Siga las instrucciones proporcionadas por el fabricante.

## Tratamiento con hielo:

### Pautas generales:

- El hielo es una forma de disminuir el dolor y la hinchazón.
- Úselo durante las PRIMERAS 24 a 48 horas posteriores a una lesión.
- Aplicar hielo o una compresa fría en la zona afectada durante 15 a 20 minutos por hora durante varias horas.

Las compresas de hielo pueden ser simples bolsas de cubitos de hielo de su congelador (asegúrese de colocar una toalla fina o un trozo de tela entre su piel y la bolsa de hielo, una toalla empapada en agua helada o compresas más especializadas hechas para el cuello. Elija una compresa de hielo especializada si siente dolor con frecuencia. Amazon tiene muchas opciones hechas específicamente para el cuello.



## Calor/hielo alternados:

### Pautas generales:

Esta es una técnica en la que se alternan el calor y la aplicación de hielo en el cuello. Primero, utilice una almohadilla térmica durante 15 a 20 minutos. Deje que la piel vuelva a la temperatura ambiente. A continuación, aplique hielo durante 15 a 20 minutos. Deje que la piel vuelva a la temperatura ambiente. Repita este ciclo 2 o 3 veces.

## Masaje:

### Liberación de puntos gatillo

A menudo, el dolor de cuello es causado por puntos gatillo (nudos) en los músculos del cuello, la parte superior de la espalda y los hombros, o empeora por ellos. Estos puntos gatillo no solo causan dolor en el lugar donde están, sino que también pueden transmitir dolor al cuello. Es importante trabajar para aflojar y desensibilizar estos nudos para que el ejercicio y los estiramientos sean más efectivos. Tómese unos minutos para revisar el cuello, los hombros y la parte superior de la espalda en busca de puntos doloridos, puntos gatillo o nudos musculares. Utilice los diagramas para ayudarlo a encontrar áreas que generalmente remiten dolor al cuello. El punto blanco marca el lugar para comenzar a buscar puntos sensibles.

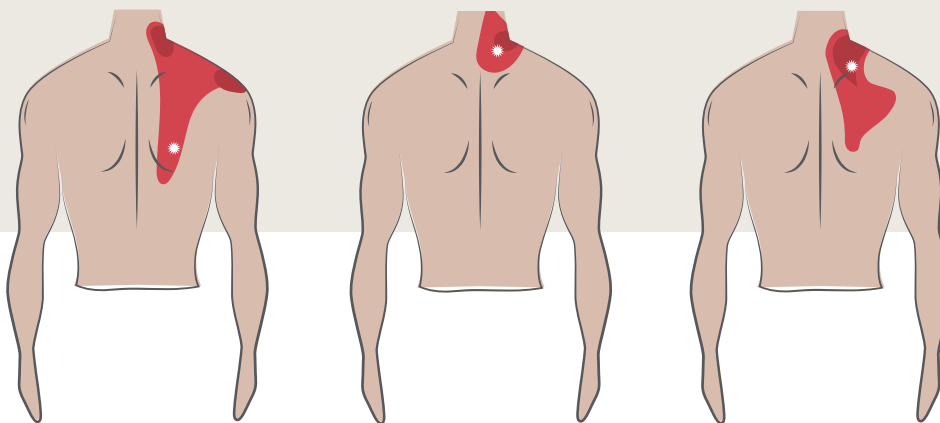
#### MÚSCULOS DE LA PARTE DELANTERA DEL

**CUELLO:** Masajee estas áreas usando **SOLAMENTE LOS DEDOS** durante 10 segundos a 2 minutos por punto dolorido, varias veces al día. Intente realizar empujones **SUAVES** sobre el punto dolorido, con movimientos de arriba a abajo o de lado a lado, o comprima el punto dolorido durante 10 a 20 segundos.

NOTA: Si siente un pulso debajo de sus dedos, entonces mueva su masaje un poco hacia un lado o hacia el otro.

#### MÚSCULOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUELLO Y LA ESPALDA/HOMBROS:

Trabaje sobre estos puntos usando los dedos, una pelota u otra herramienta durante 10 segundos a 2 minutos por punto dolorido, varias veces al día. Si usa una pelota, intente rodarla hacia arriba y hacia abajo, de lado a lado o comprima el punto dolorido durante 20 a 30 segundos.



CONSEJO:

**Recordar,**  
¡Menos es más!  
Si trabajas demasiado los puntos doloridos, ellos pueden conseguir más irritado.



## Herramientas/Técnicas:

Trabaje sobre estos puntos utilizando los dedos, una pelota u otra herramienta durante 10 segundos, 2 minutos por cada punto dolorido, varias veces al día. Si utiliza una pelota, intente rodarla hacia arriba y hacia abajo, de lado a lado o comprima el punto dolorido durante 20 a 30 segundos.

Recuerda, ¡menos es más!

Si trabajas demasiado los puntos doloridos, pueden irritarse más.



## SECCIÓN SEIS

# Cuidado del cuello en Trabajo y hogar

## Problemas/Soluciones:

1. ¿Sus actividades laborales o domésticas implican mantener el cuello en una posición doblada?  
- ya sea mirando hacia arriba o hacia abajo - durante largos períodos de tiempo?

**PROBLEMA:**

Mantener la cabeza inclinada durante períodos prolongados provoca tensión en los músculos del cuello, lo que genera rigidez, fatiga y disminución de la circulación.

**PRIMER PASO:**

Preste atención durante el día para determinar qué actividades requieren que mantenga la cabeza inclinada durante más de unos pocos minutos.

**SOLUCIONES:**

- **Tómate un descanso.** Intente interrumpir los períodos prolongados en los que mantiene el cuello doblado con "microdescansos" de 10 a 20 segundos: este sería un buen momento para hacer un ejercicio de activación.
- **¡Mezclalo!** Si es posible, cambie su rutina de modo que alterne entre tareas que requieran una posición incómoda del cuello y tareas en las que pueda mantener el cuello en una posición neutral cada 20 a 30 minutos.
- **Nivelar el campo de juego.** Experimente acercando su cuerpo a su trabajo usando un taburete, una escalera o una herramienta de mango largo, o acercando su trabajo a usted elevando la altura de su estación de trabajo o su monitor para que su cuello no esté doblado.

## 2. ¿Pasa usted sentado frente a una pantalla o realizando trabajos de montaje durante largos periodos del día?

### PROBLEMA:

Cuando realizamos trabajos que requieren estar frente a nuestro cuerpo, como escribir a máquina o realizar trabajos de montaje, o pasatiempos como tejer o jugar, es fácil adoptar una postura encorvada mientras nos concentramos en lo que estamos haciendo. Una mala disposición del puesto de trabajo contribuye a una mala postura y aumenta la tensión en los músculos del cuello. ¡Un bolso o una mochila pesados que siempre se llevan sobre un hombro también lo harán!

### PRIMER PASO:

Piense en la configuración de su puesto de trabajo y/o en las posiciones que adopta durante sus actividades de ocio. Incluso actividades saludables como levantar pesas, jugar al golf o al pickleball o andar en bicicleta pueden provocar una mala postura de la columna.

### SOLUCIONES:

- **Siéntese para el éxito.** Una silla con un buen soporte facilitará una buena postura. SI Está correctamente ajustado. Haga clic en este enlace para obtener más información sobre cómo configurar su silla: [www.wikihow.com/Adjust-an-Office-Chair](http://www.wikihow.com/Adjust-an-Office-Chair)
- **El posicionamiento importa.** Coloca los materiales de trabajo para leer, escribir, trabajar con la computadora, realizar trabajos de ensamblaje y para tus pasatiempos de tal manera que no tengas que inclinar el cuello para verlos:
  - Elevar la altura de su puesto de trabajo
  - Utilizar un soporte para documentos, una pizarra inclinada o un escritorio portátil para computadora portátil
  - Levanta tu monitor
  - Siéntese lo suficientemente cerca de su trabajo como para no inclinarse desde la cintura para ver en qué está trabajando.
- **¡No pierdas de vista el objetivo!** Si usa anteojos, asegúrese de no inclinarse para leer el monitor porque tiene problemas para ver o de no doblar el cuello para que sus anteojos bifocales o trifocales funcionen. Considere la posibilidad de adquirir un par de anteojos diseñados específicamente para mejorar la visión a la distancia a la que se sienta de su trabajo.
- **Dale una oportunidad deportiva a tu cuello.** Si practicas deportes como golf, sóftbol, tenis, pickleball o hockey, en los que la dirección del swing es siempre en una dirección, asegúrate de pasar tiempo adicional estirándote en la dirección opuesta.

# 20-20-20 REGLA



Cada 20 minutos



Tomar un 20 segundo romper



Mira a algo

A 20 pies de distancia

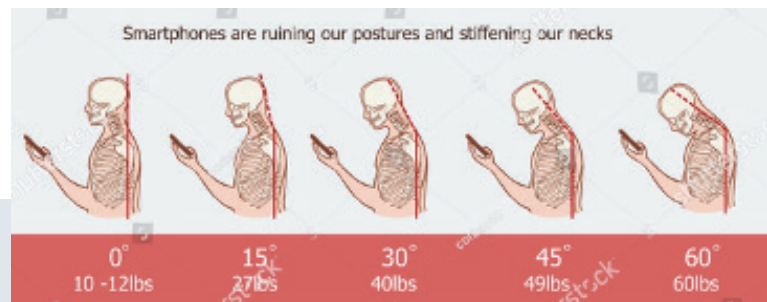
### 3. ¿Pasas mucho tiempo en tu teléfono celular u otro dispositivo como una tableta o una computadora portátil?

#### PROBLEMA:

Con los avances tecnológicos, muchos de nosotros pasamos MUCHO tiempo usando dispositivos que tenemos frente a nosotros, como teléfonos celulares y tabletas. Las computadoras portátiles también están ganando popularidad a medida que más personas trabajan desde casa. El tamaño de estos dispositivos nos lleva a inclinar el cuello para verlos. El problema es que nuestros cráneos son pesados y, a medida que el cuello continúa inclinándose hacia adelante, mayor es la carga relativa sobre los músculos, las articulaciones y los huesos del cuello.

#### PRIMER PASO:

Como estos dispositivos son tan prácticos, es fácil subestimar el tiempo que pasamos mirándolos. Comience a prestar atención a cómo y cuándo los usa para poder elegir conscientemente la mejor posición para ellos.



#### SOLUCIONES:

- **Levántalo.** Sostener el dispositivo a la altura del pecho en lugar de a la altura de la cintura reduce el ángulo del cuello. Cuando esté sentado, coloque el dispositivo sobre una almohada o un escritorio portátil para elevar la altura.
- **¡Habla!** Considere usar la función de altavoz en su dispositivo o use auriculares o audífonos para no inclinar la cabeza para sostener el teléfono en la oreja.
- **Deja el teléfono fijo.** ¿Aún utilizas un teléfono con cable en el trabajo? En lugar de sostener el auricular del teléfono entre la cabeza y el hombro, utiliza un auricular o sujeta el auricular con la mano.

### 4. ¿Llevas bolso, mochila de trabajo o mochila?

#### PROBLEMA:

Llevar una carga pesada en un lado del cuerpo hace que el otro lado trabaje más para mantenernos erguidos y alineados. Esta mala postura puede provocar dolor de cuello, hombros y espalda.

#### PRIMER PASO:

Observa cómo llevas el bolso. ¿Cambiaste de lado cada tanto? ¿Necesitas llevar todas esas cosas?

#### SOLUCIONES:

- **Busque el equilibrio.** Evite sobrecargar un lado del cuerpo y forzar el cuello utilizando una correa cruzada con el bolso/ cartera de trabajo para equilibrar la carga o asegúrese de alternar el lado del cuerpo en el que lleva el bolso.
- **Adaptarse a ello.** ¿Llevas una mochila? Un par de ajustes pueden aligerar la carga. La razón por la que vienen con 2 correas es para ayudar a distribuir la carga y el trabajo que realiza nuestro cuerpo. Y recuerda, una mochila llena no debe quedar más abajo que la línea de tu cintura, idealmente entre la parte inferior de los omóplatos y las caderas. ¡Esto es fácil de solucionar!
- **Disminuir la carga.** A menudo, terminamos cargando cosas en nuestras maletas por costumbre o porque no nos tomamos el tiempo de vaciarlas. Establece un tiempo semanal para deshacer tu maleta y deshacerte de los kilos de objetos innecesarios.
- **Manténgase erguido.** Es fácil encorvarse, inclinarse hacia un lado o sacar la cabeza hacia adelante cuando se lleva una bolsa demasiado pesada. Si sigue los otros consejos de esta sección, podrá mejorar su postura y reducir la tensión en usted o en los músculos.

## 5. ¿Está usted bajo mucho estrés en el trabajo o en casa?

### PROBLEMA:

El estrés provoca un doble problema en el cuello: hace que se tensen los músculos del cuello y la parte superior de la espalda, lo que provoca la compresión de los nervios y los vasos sanguíneos, lo que produce entumecimiento, hormigueo y fatiga muscular.

El estrés también provoca una respiración superficial. Esto significa que utilizamos los músculos pequeños del cuello en lugar del diafragma, un músculo grande ubicado en el abdomen, para respirar, lo que hace que los músculos del cuello se cansen e irriten.

### PRIMER PASO:

Comience por notar si tensa el cuello y los hombros y respira con la parte superior del pecho durante situaciones estresantes. A veces, el simple hecho de ser consciente de que estamos haciendo estas cosas puede ayudar.

### SOLUCIONES:

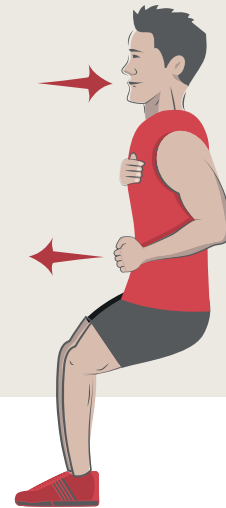
- **Respirar.** Parece muy fácil, pero muchas personas no respiran correctamente utilizando todo el pulmón. Consulta la sección Ejercicios de respiración para conocer formas sencillas de practicar la respiración correctamente.
- **Camina para que se te pase.** Una de las formas más fáciles de desestresarse es añadir algo de cardio de intensidad moderada a su rutina, y caminar es una excelente manera de comenzar. Intente caminar de 20 a 30 minutos por día a un ritmo moderado. Comenzará a sentir los efectos de las "sustancias químicas de la felicidad" en el cerebro si puede aumentar su frecuencia cardíaca a 120 latidos por minuto, PERO incluso 5 minutos de actividad pueden ayudar. Según los estudios de investigación, caminar en la naturaleza tiene puntos extra.
- **Realizar un inventario de estrés.** Hay muchas cosas en nuestras vidas que no podemos controlar, pero normalmente hay otras tantas que sí podemos controlar. Empieza por pensar en tres cosas que te generen estrés y que puedas controlar. Piensa en formas en las que puedas tomarte un descanso de esas actividades durante una semana. ¡Sé creativo! Haz un balance (¡sin juzgar!) para ver si ese descanso te ayudó. Si no fue así, elige algunas cosas nuevas que puedas controlar.
- **Tómate unas vacaciones de 5 minutos.** Hay muchas aplicaciones de relajación y meditación disponibles tanto para teléfonos iOS como Android. Elige una y prueba una y dedica de 5 a 10 minutos al día varias veces a la semana para tomarte un descanso de la realidad.
- **Combina movimiento y atención plena.** Hay una razón por la que a la gente le encantan las actividades como el yoga y el Qi Gong: ayudan a reducir el estrés al combinar el estiramiento y el movimiento con la ruptura del ciclo de pensar en las preocupaciones diarias. Probar una clase para principiantes en línea es una excelente manera de ver si esto es para ti.

## Ejercicios de respiración:

Respirar adecuadamente ayuda a disminuir el estrés y reducir la tensión en los músculos.

### Ejercicio de respiración diafragmática:

Acuéstese o siéntese cómodamente, colocando una mano sobre el pecho y la otra sobre el estómago. Inhale por la nariz, dejando que el estómago se eleve y sintiendo cómo se mueve la mano inferior, mientras intenta mantener el pecho y la mano superior lo más quietos posible. Exhale por la boca y relájese. Intente dedicar hasta 5 minutos diarios a este ejercicio de respiración.



### Técnica de respiración 4-7-8 (cortesía del Dr. Weil):

Esta es una técnica que puede ayudar a calmar y relajar el cuerpo. Pruébela acostado o sentado cómodamente. Coloque la punta de la lengua contra la cresta de tejido justo detrás de los dientes frontales superiores y manténgala allí durante todo el ejercicio. Exhalará por la boca alrededor de la lengua; intente fruncir los labios ligeramente si esto le parece extraño.

1. Exhala completamente por la boca, produciendo un sonido similar a un silbido.
2. Cierre la boca e inhale silenciosamente por la nariz contando mentalmente cuatro.
3. Aguanta la respiración mientras cuentas hasta Siete.
4. Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido de silbido mientras cuentas hasta ocho. Esto es una sola respiración.
5. Ahora inhala nuevamente y repite el ciclo tres veces más para un total de cuatro respiraciones.

Tenga en cuenta que siempre debe inhalar suavemente por la nariz y exhalar de forma audible por la boca. La punta de la lengua permanece en esa posición todo el tiempo.

**Haga clic en este enlace para ver un videoclip del Dr. Weil explicando esta técnica:**  
[www.drweil.com/videos-features/videos/breathing-exercises-4-7-8-breath/](http://www.drweil.com/videos-features/videos/breathing-exercises-4-7-8-breath/)

## Mejor sueño para el dolor de cuello:

Modificar la posición para dormir puede ayudar a reducir el dolor de cuello. El objetivo es mantener la cabeza y el cuello alineados con el resto de la columna, también llamada posición neutra.



### Consejos generales:

- El aire frío o las corrientes de aire que soplan sobre el cuello mientras se está en la misma posición durante horas pueden contribuir al dolor de cuello. Si bien es bueno dormir en una habitación fresca, asegúrese de cerrar las rejillas de ventilación, redirigir los ventiladores o incluso usar un calentador de cuello liviano en la cama para proteger los músculos del cuello y evitar que se pongan rígidos.
- Al levantarse, gire hacia un lado y use las manos para impulsarse hasta una posición sentada; esto evita tensar los músculos del cuello al levantarse.

### Consejos sobre almohadas:

- No hay estudios fiables sobre qué almohada es la mejor para el dolor de cuello. Es posible que tengas que probar varias para ver cuál funciona mejor para ti. ¡Más cara no es necesariamente mejor!
- En general, el objetivo es llenar el espacio entre la curva del cuello para mantener la columna alineada; llenar ese espacio con una toalla enrollada o una almohada cervical especial colocada en la curva del cuello puede ayudar con la comodidad.
- Las almohadas de espuma viscoelástica son adecuadas para muchas personas, ya que se adaptan a la forma del cuello. Sin embargo, suelen ser más firmes que otras almohadas, por lo que conviene probar una versión económica antes de invertir en una almohada cara.
- Las almohadas de plumas están rellenas de materiales que se adaptan a la forma del cuello, lo que puede resultar útil. Sin embargo, se aplanan con el tiempo. Esponjalas con regularidad y reemplázalas cada 1 o 2 años.
- Basta con pasar una o dos noches con una almohada en mal estado para que surjan problemas. Si viaja, considere la posibilidad de llevarse la almohada de casa o pedir un tipo diferente de almohada en un hotel o, si las únicas almohadas disponibles son demasiado altas o demasiado blandas, considere dormir sin almohada y utilice una toalla enrollada en la curva del cuello.

### Consejos para quienes duermen boca abajo:

- Evite dormir boca abajo, esto obliga a su cuello a realizar una rotación extrema.
- Si te gusta la sensación de presión contra tu cuerpo, intenta dormir de lado mientras abrazas una almohada contra tu tronco o usa una almohada corporal.

### Consejos para quienes duermen de lado:

- Para mantener el cuello en una posición neutra, asegúrese de utilizar una almohada que mantenga la cabeza horizontal y no la deje hundirse ni inclinarse hacia arriba.
- Considere utilizar una almohada entre las rodillas para mantener la parte inferior de la columna alineada también.

### Consejos para quienes duermen boca arriba:

- Elija una almohada más delgada que tenga algo de 'loft' o grosor adicional en el tercio de la almohada más cercano a sus hombros para sostener la cabeza y mantener su columna en posición neutra.

### CONSEJO ÚTIL:

Dormir bien es esencial para disminuir el dolor y reducir el estrés. ¿Necesita más consejos? Haga clic en este enlace para obtener más información sobre cómo mejorar el sueño: [www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/index.html](http://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html)

## SECCIÓN SIETE

# Productos y enlaces

## Otros enlaces útiles:

**Almohadillas térmicas:**

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/las-mejores-almohadillas-calefactadas>

**Aplicaciones de meditación:**

Haga clic en este enlace para probar algunas buenas aplicaciones de meditación y relajación:

[www.healthline.com/health/mental-health/las-mejores-aplicaciones-de-meditacion-para-iphone-y-android?](http://www.healthline.com/health/mental-health/las-mejores-aplicaciones-de-meditacion-para-iphone-y-android?utm_source=Sailthru%20Email&utm_medium=Email&utm_campaign=dedicatedsend&utm_term=womenshealthweek&apid=2565)

[utm\\_source=Sailthru%20Email&utm\\_medium=Email&utm\\_campaign=dedicatedsend&utm\\_term=womenshealthweek&apid=2565](http://www.healthline.com/health/mental-health/las-mejores-aplicaciones-de-meditacion-para-iphone-y-android?utm_source=Sailthru%20Email&utm_medium=Email&utm_campaign=dedicatedsend&utm_term=womenshealthweek&apid=2565)

**Información de yoga:**

Pruebe este enlace para ver posturas de yoga para el dolor de cuello: [www.healthline.com/health/yoga-for-neck-pain](http://www.healthline.com/health/yoga-for-neck-pain)

Pruebe este enlace para obtener las mejores clases de yoga en línea: [www.verywellfit.com/best-online-yoga-classes-3567242](http://www.verywellfit.com/best-online-yoga-classes-3567242)

**Aprenda más sobre el estrés:**

Pruebe este enlace para obtener información general sobre el estrés. Tiene recursos para adultos, adolescentes y niños.

Algunas publicaciones también están disponibles en español: [www.nimh.nih.gov/health/publications/stress-listing](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress-listing)

El Instituto Estadounidense del Estrés tiene una gran cantidad de información y recursos relacionados con el estrés. También tiene una sección específicamente dirigida a veteranos que pueden estar lidiando con el trastorno de estrés posttraumático o el estrés relacionado con el combate. Haga clic en este enlace para acceder a su página de inicio: [www.stress.org/](http://www.stress.org/)

NOTA: algunas de las ofertas educativas son no es gratis Sea un consumidor inteligente.

**Configuración ergonómica del puesto de trabajo:**

¿Está interesado en saber si su puesto de trabajo está relacionado con su dolor de cuello? Póngase en contacto con su fisioterapeuta de OSSPT en el lugar de trabajo para consultar si tiene alguna duda. una evaluación ergonómica del puesto de trabajo realizado en su oficina o instalación industrial.

**DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:** Los detalles sobre estos enlaces y productos se proporcionan únicamente con fines informativos. OSSPT no tiene ninguna relación, financiera o de otro tipo, con ningún producto o entidad asociada con estos enlaces. OSSPT no recomienda estos productos específicos por sobre otros productos similares en el mercado. Es posible que sea necesario copiar y pegar los enlaces en un navegador. Los enlaces eran correctos al momento de la publicación de los derechos de autor, pero pueden haber cambiado o reubicado desde entonces.





**¿La lesión musculoesquelética te está agobiando?** On-Site Solutions Physical Therapy está aquí para ayudar. Además de nuestra serie de guías de autogestión, tenemos varias formas de ayudarte a trabajar de manera más inteligente, no más arduamente. Nuestros fisioterapeutas expertos comprenden cómo el lugar de trabajo puede afectar el cuerpo y tienen experiencia en el tratamiento de lesiones por esguince. Se ha demostrado que los servicios de OSSPT, que incluyen prevención, clasificación y manejo de lesiones en el lugar de trabajo, capacitación en mecánica corporal, evaluación y educación ergonómica, reducen las tasas de lesiones. Nuestro sitio web, canales de redes sociales y bibliotecas de videos brindan recursos y asistencia adicionales. Comuníquese con nosotros hoy para obtener más información sobre cómo podemos ayudarte.

## CONTÁCTENOS:

### Soluciones de fisioterapia in situ

11320 Avenida 86 Norte  
Maple Grove, MN 55369

**PAG:**(866) 763-6561

**MI:**info@onsitesolutionspt.com

**SolucionesOnSitePT.com**

#### Información de la empresa

Nombre registrado:Soluciones de fisioterapia in situ

Nombre de usuario:Soluciones de fisioterapia in situ

Año de constitución:2008

Estado de constitución:Minnesota

Tipo de corporación:Sociedad de responsabilidad limitada

Número DUNS:015623043

NAICS:621340, 541690, 611430

**Certificaciones:**WBENC-WBE2001298

**Títulos típicos de compradores:**Seguridad/Riesgo, Recursos Humanos

SÍGANOS

