

**LA UPRL
INFORMA**

 quirónprevención

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS: CERVICALGIA



Con motivo de la celebración de la Semana Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, impulsada por OHSAS y centrada en la prevención de Trastornos Musculoesqueléticos bajo el lema 'Relajemos las cargas', desde Quirónprevención arrancamos con el primer contenido de una serie de seis, dirigidos a abordar lesiones concretas. En este caso, la **cervicalgia**.

El dolor de cuello inespecífico comúnmente es el resultado de causas mecánicas por posturas mal adaptadas. Este tipo de dolor **no siempre es debido a artrosis**, y de hecho los estudios científicos demuestran cómo no existe relación entre artrosis cervical y dolor cervical. La artrosis tiene la misma incidencia en personas con dolor que sin dolor.

La cervicalgia podría definirse como un dolor localizado en la nuca y las vértebras cervicales y que puede extenderse al cuello, la cabeza o incluso a las extremidades superiores.

El dolor cervical **tiene una tasa de prevalencia anual superior al 30%**, observándose una incidencia más alta en trabajadores de oficina, y **ocasionando entre un 11-14% de bajas laborales**.

¿Cómo podemos clasificar la cervicalgia?

Se puede clasificar, en función del tiempo de evolución, en **cervicalgia aguda** (6 primeras semanas), **subaguda** (6 semanas-6 meses) o **cervicalgia crónica** (más de 6 meses). La mayoría de los episodios de dolor agudo se resolverán con o sin tratamiento, pero casi el 50% de las personas continuarán experimentando algún grado de dolor o episodios frecuentes, por lo tanto, se conoce que las recaídas son comunes.

¿Cuáles son los principales síntomas de la cervicalgia?

Los síntomas de la cervicalgia que delatan la aparición del dolor son rigidez, limitación de la movilidad cervical, mareos, cefaleas y dolor referido.

¿Qué causa la cervicalgia? ¿Qué ejercicios hacer para reducir el dolor?

Comúnmente suele ser el resultado de sobrecargas musculares por posturas cotidianas mal adaptadas. El dolor cervical **se asocia a la falta de actividad física**, con una prevalencia más alta en países desarrollados y en ciudades, más que en zonas rurales.

La causa es un tipo de vida más sedentaria y es por ello que recomendamos una **tabla de ejercicios** para mejorar la sintomatología desde el primer momento de la aparición del dolor:

- Movilidad Cervical Aislada

[VER VIDEO](#)