



DOLOR AGUDO EN LA NUCA

ACUTE NECK PAIN

¿POR QUE SE PRODUCE?

El Dolor agudo es cuando un dolor viene de pronto o poco a poco y es muy fuerte. Este tipo de dolor es muy común y raramente serio. Normalmente el dolor fuerte pasa en algunos 2-5 días y continua mejorando en 4-8 semanas. Aquí hay consejos que la ayudaran a mejorar más rápido

¿CAUSAS?

- Dormir en posturas incomodas
- Actividades que requieran de levantar la cabeza o los brazos
- Mala postura cuando esta sentado, usando la computadora, de pie o trabajando
- Envejecimiento y artritis
- El Estrés, ansiedad, y la depresión también pueden aumentar la tensión en los músculos del cuello
- Músculos débiles
- Lesiones causadas por caídas o accidentes de auto
- Los cambios en su vista también pueden afectar la postura de su cabeza y causar dolor

¿QUÉ PUEDO HACER PARA RECUPERARME?

Para Controlar Su Dolor

Aplique hielo atrás de su cuello por 10 a 15 minutos por lo menos 4 veces al día. Tome medicamentos si su doctor se los ha recetado. Si es posible, acuéstese 5 minutos cada 3-4 horas 'para descansar' su cuello.



Mantenga Una Buena Postura

-Una buena postura requiere que usted alinee sus oídos directamente sobre sus hombros y sus hombros estén alineados sobre su cadera. Mantenga esta posición mientras esta usted sentado, caminando, y mientras trabaja. Esta posición se sentirá bien y no le causara dolor para mantenerse de esta postura.

-Evite esforzar su cuello cuando usted levanta o necesita alcanzar algo, mantenga cualquier objeto que usted lleve cerca de su cuerpo.

-Coloque un pequeño banquito bajo su pie para mejorar su postura mientras esta usted parado.

- Duerma con una toalla pequeña para apoyar la curva creada por su cuello. Duerma de espalda o de lado.

-Evite mantener su cuello en una sola posición por mucho tiempo. Cambie de postura cada 10 minutos o descanse por 10 segundos y estírese suavemente.

Vea la segunda página para ver los ejercicios de estiramiento recomendados.

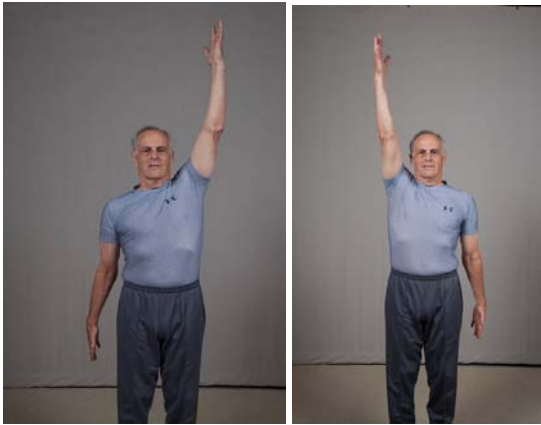
Maneje su Estrés: Busque ideas que le pueden ayudar a mejorar el estrés en el Departamento de Educación de Salud o vaya a la pagina de Internet www.KP.org

Use Lentes adecuados para su vista si es necesario: Revísese sus ojos cada 2 años.

Ejercicios de fortalecimiento y estiramiento para su cuello

Haga Ejercicios diariamente

Camine 10 a 30 minutos, 3 veces al día, como vaya pudiendo. Mantenga sus brazos a los lados de manera natural. Haga los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento como están descritos.



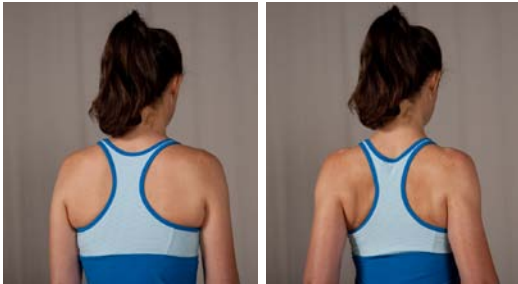
Estiramiento de brazos y cuello

Estire un brazo hacia arriba y el otro hacia abajo al mismo tiempo, y luego cambie de brazo subiendo el que estiraba hacia abajo y bajando el que estiraba hacia arriba. Mantenga la postura por 3 segundos de cada lado y repita este ejercicio 4 veces cada 1 a 3 horas.



Ejercicio de vueltas de hombro

Levante sus hombros acercándolos a sus oídos, y lentamente mueva los hombros hacia atrás, hacia abajo y otra vez hacia los oídos haciendo un movimiento circular 3-5 veces cada 1 a 3 horas.



Ejercicios de Fortalecimiento y estiramiento de Paletilla

Párese manteniendo una postura recta. Apriete sus hombros hacia atrás y luego hacia abajo. Mantenga esta postura de 5-10 segundos y repita 5 veces cada 1-3 horas.



Fortalecimiento de Cuello

Acuéstese de espalda en una posición cómoda para su cuello y cabeza con sus rodillas dobladas. Coloque una toalla pequeña atrás de cuello para apoyarse. Suavemente mueva su cabeza como si estuviera diciendo que sí. Mantenga esta postura por 10 segundos y relájese. Repita este ejercicio 10 veces, y hágalo 3 veces al día. Repita este ejercicio de sentado ya que se acostumbre hacerlo.

Consulte con su fisioterapeuta o con su doctor si siente que su dolor o síntomas aumentan con los ejercicios recomendados, o si resultan nuevos síntomas como entumecimiento, hormigueo, o si siente que el dolor se ha extendido. Esta información no es para diagnosticar ni reemplazar atención médica o consejos de su doctor u otro profesional de salud. Si usted sigue teniendo problemas de salud, o tiene otras preguntas por favor consulte con su doctor. Si usted aun tiene mas preguntas o necesita mas información sobre sus medicinas, por favor hable con su farmaceuta. Kaiser Permanente no respalda ningún producto de marca: cualquier producto similar se puede usar.