A TU SALUD
SUPLEMENTO DE ALIMENTACIÓN, VIDA SANA Y MEDIO AMBIENTE DE LA RAZÓN

PAÍS: España
PÁGINAS: 1,4-5
TARIFA: 50560 €
ÁREA: 2590 CM² - 250%

FRECUENCIA: Semanal
O.J.D.: 105470
E.G.M.: 271000
SECCIÓN: SALUD

26 Octubre, 2014

ATUSALVD

EL MAL DE LAS CERVICALES

El 45% de los españoles sufre cervicalgia, un problema que supone la segunda causa de consulta médica en nuestro país derivada de los malos hábitos posturales, los accidentes de tráfico y el envejecimiento poblacional

123RF

A TU SALUD
SUPLEMENTO DE ALIMENTACIÓN, VIDA SANA Y MEDIO AMBIENTE DE LA RAZÓN
26 Octubre, 2014

PAÍS: España
PÁGINAS: 1,4-5
TARIFA: 50560 €
ÁREA: 2590 CM² - 250%

FRECUENCIA: Semanal
O.J.D.: 105470
E.G.M.: 271000
SECCIÓN: SALUD

ANÁLISIS

JESÚS TINOCO
JEFE SERVICIOS DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN HOSPITAL MOISEIS BROGGI SANT JOAN DESPÍ Y HOSPITAL GENERAL DE HOSPITALET

Una consulta frecuente

El dolor cervical o cervicalgia es en la actualidad unas de las patologías más frecuentes en las consultas del médico de familia y de los especialistas del aparato locomotor, junto con el dolor lumbar. Se caracteriza por dolor en la parte posterior del cuello, que aumenta con los movimientos del mismo y suele ir acompañado de molestias en la zona de trapecios y hombros. Se debería diferenciar entre las cervicalgias agudas (secundarias a un traumatismo o a una sobrecarga puntual) y las cervicalgias crónicas o de repetición, siendo estas las que conllevan mayor número de consultas médicas y más incomodidad y malestar a los pacientes. Afecta a cualquier rango de edad y puede ser debida a diferentes causas entre las que destacan las posiciones mantenidas del cuello durante largos periodos de tiempo (trabajos sedentarios o de posiciones estáticas, exceso de horas frente al ordenador), las situaciones de estrés continuado y/o sobrecargas repetidas de la zona cervical ,así como a debilidad muscular ya que esta zona es escasamente trabajada de forma habitual.

En la mayoría de los casos las molestias cervicales son debidas a contracturas musculares de la zona paravertebral cervical y/o los trapecios y , si bien las exploraciones complementarias (radiología o RMN) nos sirven para descartar causas orgánicas de las molestias (discopatías, cervicoartrosis, etc), en muchas ocasiones las alteraciones que se detectan en dichas exploraciones no son las causantes de las molestias cervicales.

Los tratamientos con antiinflamatorios y relajantes musculares en los procesos agudos suelen resolver el problema, pero en las cervicalgias crónicas son los tratamientos de rehabilitación, con todo su arsenal terapeútico, los que suelen ofrecer mejores resultados, siempre y cuando vayan acompañados de la enseñanza de una pauta de ejercicios adecuados y de la voluntad del paciente en realizarlos de forma regular y no solo cuando aparezcan las molestias. Se podría afirmar, con el aval de la evidencia científica, que la constancia de los pacientes en la realización de una pauta de ejercicios básicos, junto a una buena higiene de columna (que debería ya iniciarse en la infancia y desde las mismas escuelas) reduciría de forma muy importante los actuales problemas de columna.

Cervicalgia

UN 45% DE LOS ESPAÑOLES SUFRE EL MAL DEL DOLOR DE CUELLO

En los últimos años, los expertos han notado un incremento de las molestias cervicales relacionadas con los hábitos posturales, las nuevas prácticas laborales, los accidentes de tráfico y el envejecimiento poblacional

PILAR PÉREZ ● MADRID

Si los dolores de la espalda son uno de los lastres de la salud de los españoles, los que se originan en la zona cervical suponen la segunda causa de consulta médica. La cervicalgia o patologías en el cuello, ya sean mecánicas o de tipo neurológico, afectan a más de 45 por ciento de la población. Entre las causas más frecuentes que han disparado los casos se hallan los hábitos posturales, las nuevas prácticas laborales, los accidentes de tráfico y el envejecimiento.

«La incidencia del dolor cervical ha aumentado en las últimas décadas, especialmente en los países desarrollados», explica Ana Coarasa, presidenta de la Sociedad Aragonesa de Medicina Física y Rehabilitación (SMAR). Según datos epidemiológicos internacionales, hasta un 70 por ciento de la población confirma haber padecido cervicalgia al menos una vez en su vida. Los expertos tienen claro que nos hallamos ante una patología prevenible en la mayoría de los casos. «Se trata de mantener una buena higiene postural. Nuestra fisonomía no está preparada para mantener posturas en las que la cabeza pasa largas horas hacia abajo, en las que se fuerza la rigidez del cuello», explica Rafael García de Sola, jefe de Servicio de Neurocirugía del Hospital de La Princesa de Madrid.

Evitar las molestias en el cuello tendría fácil solución, como afirma García de Sola, «sólo hay que darse cuenta en qué situaciones se desencadenan las molestias, el dolor, y corregirlas. Hay que asumir que el sedentarismo disminuye la musculatura y eso es perjudicial para la zona que está sometida a movimientos antinaturales y bruscos». Así, como apuntó José María Climent, jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital General de Alicante, en la I Jornada de la Sociedad Aragonesa de Medicina Física y Rehabilitación (SMAR) sobre dolor cervical, «la relación entre esta tendencia y el estilo de vida confirma que el dolor cervical puede prevenirse. Un ambiente laboral preventivo, evitando movimientos repetitivos y posturas forzadas mantenidas, y un control postural en actividades como el estudio o el manejo de ordenadores son buenos puntos de inicio».

El arsenal terapéutico indicado combina analgésicos, antiinflamatorios y relajantes musculares con la medicina rehabilitadora

Cuando falla la prevención y el dolor aparece, llega la hora de acudir a la consulta. «Las dificultades habituales en el diagnóstico radican en que no hay una relación clara entre los hallazgos de las pruebas radiológicas y los síntomas que relata el paciente», explican desde SMAR. El tratamiento también presenta obstáculos: «Resulta muy frecuente la proliferación de tratamientos no comprobados científicamente y la utilización de otros que han demostrado no ser efectivos, lo que crea falsas expectativas y un gran desembolso económico», asegura Coarasa. El arsenal terapéutico indicado siempre que la cervicalgia sea mecánica «combina los analgésicos, antiinflamatorios y los relajantes musculares con la medicina rehabilitadora», explica Enrique Sánchez de la Unidad del Dolor del Hospital San Jorge de Huesca.

También hay que especificar que en muchos casos los daños existentes en la zona cervical no son tanto estructurales sino de tipo nervioso, en los que «hay ya daño radicular y de tipo neuropático. Sería cerca de entre un cinco y un diez por ciento aproximadamente de los casos de cervicalgia», subraya Sánchez, quien además añade que «en estos casos los tratamientos son, sobre todo, farmacológicos. Se trata de terapias multimodales en las que se combina el uso de uno o varios medicamentos, según el paciente, que pueden ser antidepresivos, antiepilépticos o/y opioides».

LAS CIFRAS

70% POBLACIÓN SUFRE CERVICALGIA AL MENOS UNA VEZ EN SU VIDA

10-22% ES LA PREVALENCIA DEL DOLOR CRÓNICO EN LA SOCIEDAD

2ª CAUSA DE CONSULTA MÁS FRECUENTE EN ATENCIÓN PRIMARIA

5-10% DE LOS CASOS HAY AFECTACIÓN DE LOS NERVIOS

A TU SALUD
SUPLEMENTO DE ALIMENTACIÓN, VIDA SANA Y MEDIO AMBIENTE DE LA RAZÓN

PAÍS: España
PÁGINAS: 1,4-5
TARIFA: 50560 €
ÁREA: 2590 CM² - 250%

FRECUENCIA: Semanal
O.J.D.: 105470
E.G.M.: 271000
SECCIÓN: SALUD

26 Octubre, 2014

Dada la complejidad de la dolencia, los expertos coinciden en que el tratamiento ha de ser siempre multidisciplinar. «Lo más importante es el abordaje médico multidisciplinar consensuado en las diferentes formas de presentación del dolor cervical (aguda, subaguda o crónica) creando circuitos asistenciales racionales. En este sentido se ha evolucionado de un enfoque basado en la lesión/síntomas orgánicos, a un enfoque global basado en la persona desde un modelo biopsicosocial», apunta a Roque González, médico rehabilitador del Hospital MAZ.

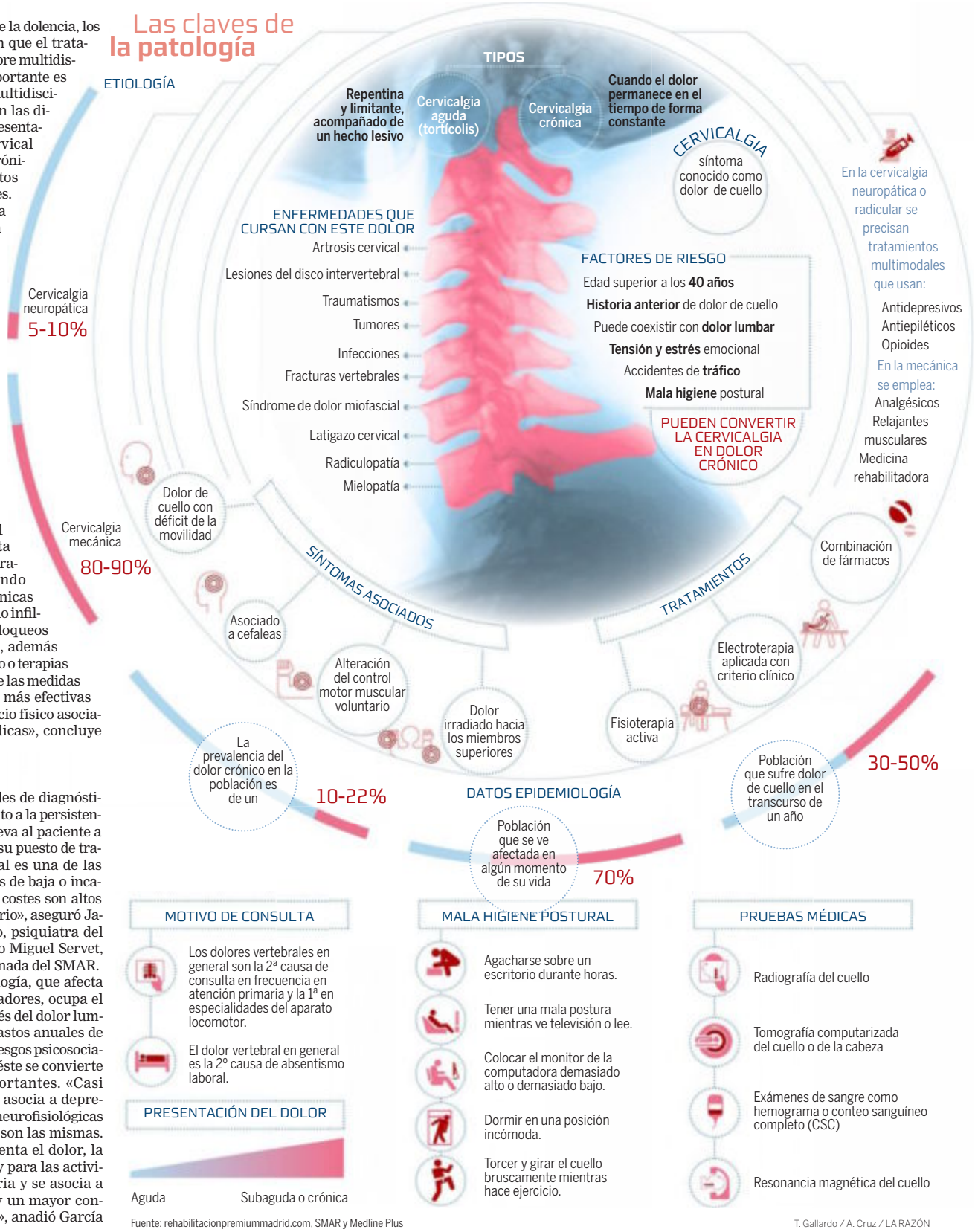
Puesto que el 80 por ciento de los casos de la cervicalgia son mecánicos, la medicina rehabilitadora sigue desempeñando un papel protagonista en esta área: «Es la base del tratamiento, incluyendo nuevos fármacos, técnicas intervencionistas como infiltraciones locales y bloqueos con nuevos fármacos, además de ejercicio terapéutico o terapias ortopédicas. Dentro de las medidas que se han mostrado más efectivas se encuentra el ejercicio físico asociado a técnicas ortopédicas», concluye González.

OTRAS SECUELAS

A veces, las dificultades de diagnósticos y tratamientos junto a la persistencia de las molestias lleva al paciente a tener que abandonar su puesto de trabajo. El dolor cervical es una de las causas más frecuentes de baja o incapacidad laboral. «Los costes son altos para el sistema sanitario», aseguró Javier García Campayo, psiquiatra del Hospital Universitario Miguel Servet, en Zaragoza, en la jornada del SMAR.

Y es que esta patología, que afecta a todo tipo de trabajadores, ocupa el segundo lugar después del dolor lumbar como causa de gastos anuales de compensación. Los riesgos psicosociales del dolor cuando éste se convierte en crónico son importantes. «Casi sistemáticamente se asocia a depresión, porque las vías neurofisiológicas de dolor y depresión son las mismas. Esta depresión aumenta el dolor, la incapacidad laboral y para las actividades de la vida diaria y se asocia a un peor pronóstico y un mayor consumo de analgésicos», anadió García Campayo.

Las claves de la patología



MOTIVO DE CONSULTA

Los dolores vertebrales en general son la 2ª causa de consulta en frecuencia en atención primaria y la 1ª en especialidades del aparato locomotor.

El dolor vertebral en general es la 2º causa de absentismo laboral.

PRESENTACIÓN DEL DOLOR

MALA HIGIENE POSTURAL

- Agacharse sobre un escritorio durante horas.
- Tener una mala postura mientras ve televisión o lee.
- Colocar el monitor de la computadora demasiado alto o demasiado bajo.
- Dormir en una posición incómoda.
- Torcer y girar el cuello bruscamente mientras hace ejercicio.

PRUEBAS MÉDICAS

- Radiografía del cuello
- Tomografía computarizada del cuello o de la cabeza
- Exámenes de sangre como hemograma o conteo sanguíneo completo (CSC)
- Resonancia magnética del cuello

Fuente: rehabilitacionpremiummadrid.com, SMAR y Medline Plus

T. Gallardo / A. Cruz / LA RAZÓN