¿Por qué el cuello duele tanto hoy y cómo evitar que empeore?

- *El uso intensivo de pantallas, el sedentarismo y las malas posturas han convertido al dolor cervical en una afección cada vez más común. Un académico de la UCSC explica sus causas, señales de alerta y recomendaciones prácticas para prevenir molestias crónicas y proteger la salud de la columna.*

En la actualidad, las dolencias cervicales se han convertido en uno de los problemas más frecuentes, afectando a personas de todas las edades. El sedentarismo, el uso prolongado de computadores, los dispositivos móviles y las posturas inadecuadas en la vida cotidiana son factores que contribuyen significativamente al desarrollo de estas molestias. Más allá del dolor, las afecciones cervicales pueden derivar en rigidez, limitaciones funcionales e incluso patologías degenerativas a largo plazo, impactando la calidad de vida y la productividad de quienes las padecen.

Cristian Yáñez, kinesiólogo y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), explica que las dolencias cervicales son generalmente multifactoriales. “Las causas más frecuentes incluyen tensión muscular y rigidez articular provocadas por posturas mantenidas de forma incorrecta. Con el tiempo, esto puede generar dolor, disminución de movilidad y, en algunos casos, patologías degenerativas que provocan síntomas dolorosos persistentes”, explica el especialista.

El experto enfatiza la importancia de reconocer las señales de alerta. “El dolor que limita las actividades diarias o genera impotencia funcional es un indicativo de que se debe consultar

a un médico y, en la mayoría de los casos, derivar a un kinesiólogo para un tratamiento especializado", advierte. Detectar a tiempo estas señales permite intervenir antes de que las molestias se vuelvan crónicas.

Para reducir la tensión y el dolor cervical, el académico de la UCSC recomienda medidas simples pero efectivas. Mantener una postura correcta durante las actividades diarias es fundamental. Esto implica alinear la columna, evitar encorvarse y distribuir el peso de manera equilibrada. Incorporar ejercicios de movilidad y estiramiento de manera regular ayuda a mantener la flexibilidad y prevenir contracturas. Además, se recomienda tomar pausas frecuentes durante la jornada laboral para cambiar de postura y reducir la sobrecarga muscular. La dosificación del ejercicio, evitando sobreesfuerzos si hay dolor, también es clave para proteger la columna.

Cambios en la ergonomía del entorno de trabajo, tales como ajustar la altura del escritorio, la silla y la pantalla del computador; junto con hábitos de vida saludables, contribuyen a disminuir el dolor cervical de manera significativa.

El estrés y el trabajo prolongado en computadores o en posiciones mantenidas afectan directamente la salud cervical. "Estas condiciones generan posturas antiálgicas, donde el cuerpo adopta posiciones para aliviar el dolor momentáneo, lo que a largo plazo provoca tensiones y contracturas musculares persistentes", explica Yáñez. Por ello, aprender a reconocer cómo el cuerpo responde al estrés y a la fatiga es esencial para prevenir complicaciones.

Otro factor clave es la calidad del sueño y el uso correcto de la almohada. Una almohada que mantenga la columna alineada ayuda a prevenir molestias cervicales y mejora la postura durante la noche. La posición más recomendada es dormir de lado en postura neutra, aunque la comodidad y la contextura física de cada persona deben guiar la elección. Un buen

descanso complementa las medidas preventivas durante el día y favorece la recuperación muscular.

Cuidar la columna cervical requiere un enfoque integral que combine hábitos diarios, ejercicio, ergonomía y conciencia postural. “Pequeños cambios, como mejorar la postura, incorporar estiramientos, ajustar la almohada y hacer pausas activas, pueden marcar una gran diferencia en la salud y bienestar de las personas”, concluye el kinesiólogo. La prevención y la atención temprana son claves para mantener una columna cervical saludable y prevenir molestias que pueden afectar la vida diaria y laboral.