

# Distensión del cuello: Instrucciones de cuidado

## [Neck Strain: Care Instructions]



### Instrucciones de cuidado

---

Usted ha tenido una distensión de los músculos y los ligamentos del cuello. Cualquier movimiento repentino y fuera de lo común puede distender el cuello. Esto con frecuencia ocurre en las caídas o accidentes automovilísticos, o durante ciertos deportes. Las actividades diarias como trabajar con una computadora o dormir también pueden causar una distensión si lo obligan a tener el cuello en una posición incómoda por mucho tiempo.

Es común que el dolor de cuello empeore durante uno o dos días después de una lesión, pero luego debería empezar a mejorar. Tal vez sienta más dolor y rigidez por varios días antes de que mejore. Esto es normal. Podría tardar unas cuantas semanas o más tiempo para sanar por completo. Un buen tratamiento en el hogar puede ayudarle a mejorar más rápido y evitar futuros problemas del cuello.

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad.** Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

### ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

---

- Si le dieron un aparato ortopédico para el cuello (collarín) para limitar su movimiento, úselo durante la cantidad de días que su médico le haya indicado. No lo use durante más tiempo de lo que le indicaron. Usar un aparato ortopédico por demasiado tiempo puede empeorar la rigidez y debilitar los músculos del cuello.
- Puede probar a usar calor o frío para ver si ayuda.
  - Pruebe a usar una almohadilla térmica a temperatura baja o media por entre 15 y 20 minutos cada 2 o 3 horas. Pruebe con una ducha tibia en vez de una sesión con la almohadilla térmica. También puede comprar envolturas calientes desechables que duran hasta 8 horas.

- También puede probar con una compresa de hielo por entre 10 y 15 minutos cada 2 o 3 horas.
- Tome los analgésicos (medicamentos para el dolor) exactamente según las indicaciones.
  - Si el médico le recetó un analgésico, tómelo según las indicaciones.
  - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.
- Masajee la zona con suavidad para aliviar el dolor y ayudar al flujo de sangre. No se masajee la zona si al hacerlo le duele.
- No haga nada que empeore el dolor. Tómelo con calma por un par de días. Puede hacer sus actividades habituales si no le hacen doler el cuello ni lo ponen en riesgo de mayor estrés o lesiones.
- Trate de dormir con una almohada especial para el cuello. Colóquela debajo del cuello, no debajo de la cabeza. También funciona colocar una toalla firmemente enrollada debajo del cuello mientras duerme. Si usa una almohada cervical o una toalla enrollada, no use su almohada normal al mismo tiempo.
- Para prevenir el dolor de cuello en el futuro, haga ejercicios para estirar y fortalecer el cuello y la espalda. Aprenda a mantener una buena postura, técnicas seguras para levantar peso y la mecánica corporal apropiada.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

---



**Llame al 911** en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Es completamente incapaz de mover un brazo o una pierna.

**Llame a su médico ahora mismo** o busque atención médica inmediata si:

- Usted tiene síntomas nuevos o peores en los brazos, las piernas, el pecho, el abdomen o las nalgas (glúteos). Los síntomas pueden incluir:
  - Entumecimiento u hormigueo.
  - Debilidad.
  - Dolor.
- Pierde el control de la vejiga o del intestino.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- No mejora como se esperaba.

## ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

---

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **M253** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Distensión del cuello: Instrucciones de cuidado**".

---

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.