Dolor de cuello: Instrucciones de cuidado [Neck Pain: Care Instructions]

Instrucciones de cuidado

Usted puede tener dolor de cuello en cualquier lugar desde la parte inferior de la cabeza hasta la parte superior de los hombros. Puede extenderse hasta la parte superior de la espalda o los brazos. Lesionarse, pintar un techo, dormir con el cuello torcido, permanecer en la misma posición demasiado tiempo y muchas otras actividades pueden causar dolor de cuello.

La mayoría de los dolores de cuello mejoran con cuidados en el hogar. Su médico podría recomendarle un medicamento para aliviar el dolor o relajar los músculos. Podría sugerir ejercicio y fisioterapia para aumentar la flexibilidad y aliviar el estrés. Tal vez tenga que usar un collarín (cervical) especial para sostener el cuello por un día o dos.

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?

- Pruebe a usar una almohadilla térmica a temperatura baja o mediana durante 15 a 20 minutos cada 2 o 3 horas. Pruebe una ducha tibia en vez de una sesión con la almohadilla térmica.
- También puede probar una compresa de hielo durante 10 a 15 minutos cada 2 o 3 horas. Póngase un paño delgado entre la compresa de hielo y la piel.
- Tome los analgésicos (medicamentos para el dolor) exactamente como le fueron indicados.
    - 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.
- Si su médico le recomienda un collarín cervical, úselo exactamente como le fue indicado.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

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

- Tiene entumecimiento nuevo o que empeora en los brazos, las nalgas o las piernas.
- Tiene debilidad nueva o que empeora en los brazos o las piernas. (Esto puede hacer que sea difícil ponerse de pie).
- Pierde el control de la vejiga o los intestinos.

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

- Su dolor de cuello empeora.
- No está mejorando después de 1 semana.
- No mejora como se esperaba.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

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

Escriba **V723** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de **"Dolor de 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.