



L. Rodríguez Molinero. Pediatra Acreditado en Medicina de la Adolescencia por la AEP. Hospital Campo Grande. Valladolid.

Mi hijo se queja mucho del cuello

El dolor de cuello (DC) o cervicalgia es frecuente en todas las edades de la vida. A pesar de que los adolescentes sanos tienen buen desarrollo óseo y crecimiento equilibrado, no están exentos de molestias en el cuello, y en muchas ocasiones de intensidad tal que altera su bienestar. Dos estudios nos dicen que solo la mitad de los adolescentes consultan sobre su cervicalgia, y en cerca del 10% el dolor se cronifica, multiplicando por cuatro las posibilidades de padecerlo en la edad adulta.

Son muchas las causas que pueden dar lugar a DC, pero la mayoría tienen que ver con el estilo de vida, las posturas corporales y la actividad deportiva.

El estilo de vida de los adolescentes está relacionado con la salud escolar y el abuso de las pantallas de innumerables artilugios, desde los ordenadores a los teléfonos móviles inteligentes. Son muchas las horas que pasan en la escuela, y por eso la salud escolar es un factor influyente en el DC. Se ha demostrado que algunos diseños de pupitres no son ergonómicos, y por tanto no facilitan la biomecánica del alumno. La postura mantenida delante del ordenador genera tensiones y contracturas en los músculos del cuello, sobre todo el trapecio. Dado que la cabeza puede pesar, como término medio, cerca de los cinco kilos, si se aleja dos centímetros de la vertical, se duplica la presión sobre la columna cervical. Si a ello añadimos el tiempo que se pasa en esa postura (se ha calculado que al año son entre 700 y 1400 horas), se eleva el riesgo de alterar la curvatura natural, el desgaste precoz y la degeneración ósea.

También se sabe que el sedentarismo, la falta de actividad física regular y el exceso de peso están muy relacionados con la predisposición a sufrir DC.

La mochila, usada para transportar material escolar, también es responsable de DC. Debe llevar cintas amplias acolchadas, y también un acolchado en la parte posterior, para que no molesten los relieves del material que se transporta. La colocación es muy importante: la mochila debe ir ajustada lo más posible al tronco, de forma que no se altere demasiado el centro de gravedad corporal. En resumen, la mochila es un buen medio de llevar material escolar, pero debe estar bien diseñada, llevarse ajustada y nunca suponer más del 10% del peso (algunos profesionales estiman entre el 10 y el 20%) de su portador.

La postura corporal, en muchas ocasiones por influencia familiar, como parte de los hábitos y costumbres de cada casa, puede generar alteraciones en las curvaturas de la columna vertebral, y a la larga cambios en el eje corporal, el centro de gravedad y la base de sustentación. Los diseños de las sillas, butacas, sillones o sofás de muchas casas no son ergonómicos y menos aún las posturas que se adoptan cuando se hace uso de ellos.

La actividad deportiva, muchas veces sin control, sin calentamiento, sin estiramientos al finalizar el ejercicio y sin una mínima supervisión técnica es también causa de dolor cervical. La actividad física durante la adolescencia es muy recomendable, pero debería ser supervisada, y más aún si es competitiva, por las federaciones correspondientes, o por los profesores de educación física. Se echa de menos en la asignatura de educación para la salud tratar la importancia del deporte y sus riesgos.

Factores psicosociales, como el estrés escolar, el miedo, la hiperactividad, los problemas de conducta y otras emociones pueden dar lugar a somatizaciones en forma de contracturas musculares.

¿Qué hacer?

Las primeras medidas preventivas están en el hogar. Los hijos imitan lo que ven. Los hábitos, las costumbres y los valores de la familia desde la primera infancia forman parte de la prevención primaria, la mejor promoción de la salud y de una exquisita educación para la salud.

Algunos consejos prácticos pueden ayudarnos a mejorar nuestra salud cervical:

- Al sentarse, **la espalda debe estar recta y bien apoyada**. No se debe inclinar el cuerpo hacia un lado al leer o escribir, ya que se fuerza la zona vertical y dorsal. Deben evitarse los asientos demasiado bajos o hundidos.
- **Evitar sentarse sobre una pierna**. Éste es un hábito heredado de la infancia, y bastante frecuente en adolescentes.

Los padres preguntan

Mi hijo se queja mucho del cuello

- Para proteger las cervicales y evitar torsiones del tronco, **la pantalla del ordenador** ha de estar a la altura de los ojos y centrada con el cuerpo.
- El **antebrazo debe estar apoyado** cuando se utiliza el ratón, porque de otro modo la tensión muscular puede repercutir en todo el brazo y alcanzar las cervicales.
- La posición más adecuada para dormir es de costado, y con las piernas ligeramente dobladas. Conviene **evitar dormir boca abajo**.
- Sobre el deporte:
 - Nunca debe ser competitivo antes de los 12 años.
 - Elegir un deporte en función de las preferencias y en relación con las cualidades y constitución.
 - El deporte no debe suponer sacrificios ni sufrimientos. El esfuerzo debe ser parte del gusto por la actividad física.
 - El ejercicio físico debe favorecer el desarrollo integral del adolescente.
 - Los entrenamientos deben compensar con otros ejercicios los desequilibrios que la especialización puede producir. Por ejemplo, tenis con natación.
 - Evitar deportes que supongan riesgo para el crecimiento y desarrollo de los huesos.
 - Entender que el calentamiento al iniciar una actividad física es beneficioso, y lo mismo los estiramientos al finalizarlo.

Finalmente, y como no podía faltar en el mundo de la tecnología, existen “apps” que indican cuándo se debe cambiar de actividad por haber sobrepasado el tiempo recomendable. Una es la **Tex NeckIndicator**, y otra la **Relieve Neck Pain**, que propone realizar durante 10 minutos ejercicios para aliviar el dolor en caso de padecerlo.

Web recomendables:

1. <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/ejercicio-en-las-etapas-de-la-vida/ideas-para-elegir-el-deporte-adecuado-en-la>
2. <https://www.serpadres.es/familia/tiempo-libre/articulo/dolor-de-cuello>
3. <http://www.familiaysalud.es/crecemos/la-pubertad/la-actividad-fisica-en-la-adolescencia-un-habito-saludable-para-mente-y-cuerpo>
4. <https://www.nacion.com/ciencia/salud/cuello-y-espalda-son-las-nuevas-victimas-por-uso-de-celulares/OGYJVNDUBA37NG2J4LAVO7U24/story/>

SECUELAS

Los músculos del cuello tratan de compensar la curvatura cervical y de mantener la cabeza en una posición normal, creando una fuerte tensión.

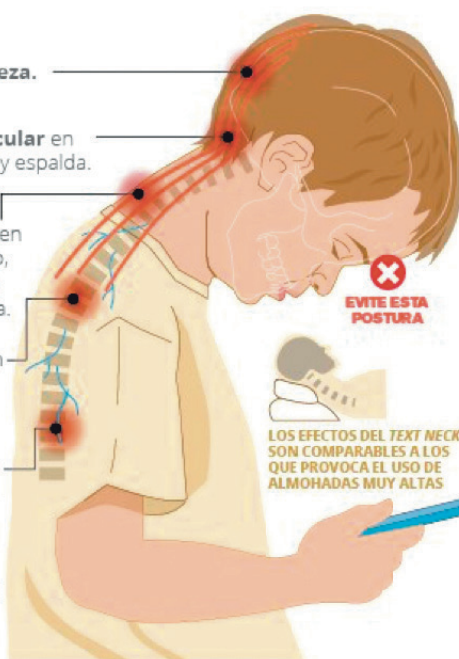
Dolores de cabeza.

Debilidad muscular en cuello, hombros y espalda.

Dolor y rigidez en la base del cuello, hombros y parte alta de la espalda.

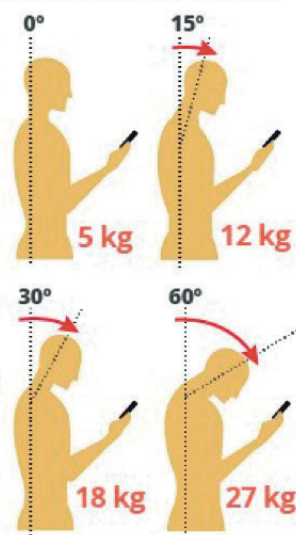
Alteraciones en el alineamiento de las vértebras.

Inflamación de los nervios que salen de la médula espinal a través de la columna cervical y hernias de disco.



DAÑO MULTIPLICADO

La cabeza de un adulto pesa aproximadamente 5 kilogramos. Al inclinar el cuello en un ángulo de hasta 60°, la columna vertebral estaría siendo sometida a cargas que pueden alcanzar los 27 kilogramos; es decir, casi el peso de un niño de siete u ocho años.



FUENTE: J.P. Muñoz. Disponible en: <https://www.nacion.com/ciencia/salud/cuello-y-espalda-son-las-nuevas-victimas-por-uso-de-celulares/OGYJVNDUBA37NG2J4LAVO7U24/story/>