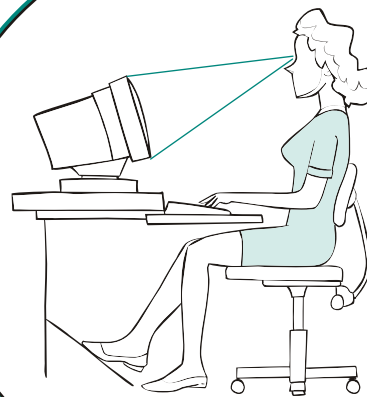
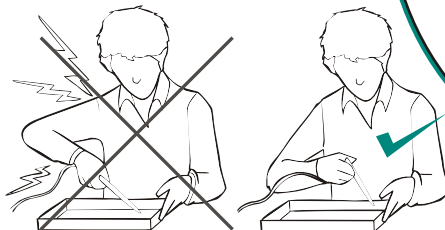
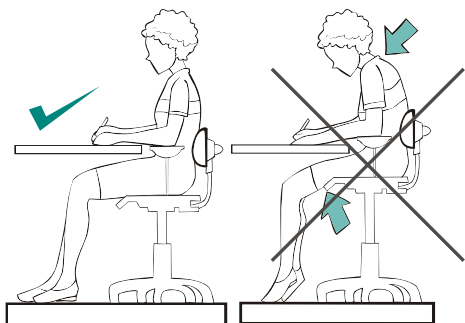


# ¿Cómo cuidar su cuello?

El cuello es una estructura con un alto nivel de movimiento, adicionalmente soporta el peso de nuestra cabeza. Un cuello doloroso o rígido puede ser el resultado de malos hábitos posturales o del estrés. Los malos hábitos posturales producen una alteración de la alineación del cuello, trasladando la cabeza hacia delante, causando así tensión muscular en su cuello y hombros, lo cual produce dolor. Estos son algunos hábitos posturales que le ayudaran a disminuir la tensión a nivel de su cuello y a mejorar su condición muscular.

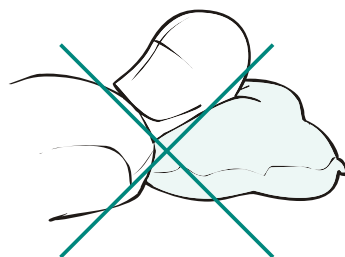
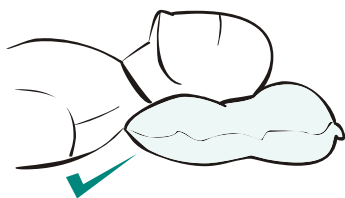
## Al estar sentado

Ubique los objetos a mirar en línea recta o levemente por debajo del nivel de sus ojos. Asegúrese que su espalda baja tenga soporte. Mantenga los hombros relajados y sus rodillas a nivel de su cadera o ligeramente por debajo del nivel de la cadera, sus pies deben permanecer apoyados. Evite estar sentado por tiempo prolongado, realice pequeñas pausas.



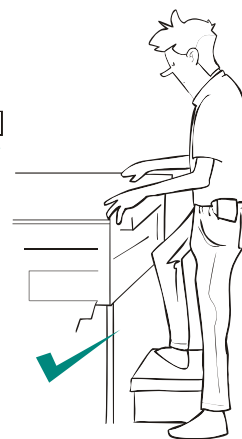
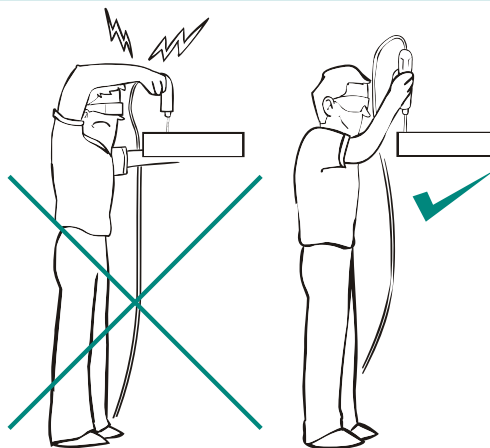
## Al dormir

Utilice una almohada cervical o toalla enrollada que permita mantener su cuello alineado. Evite la posición boca abajo.



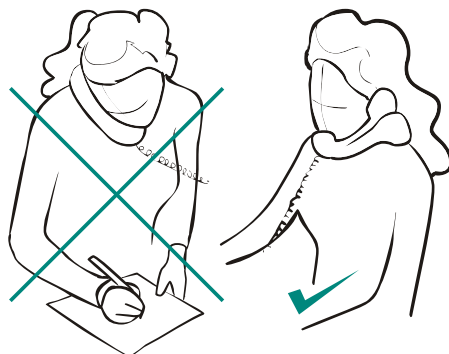
## Al estar de pie

Ubique su área de trabajo por encima del nivel de las caderas, apoye un pie en una superficie más elevada.



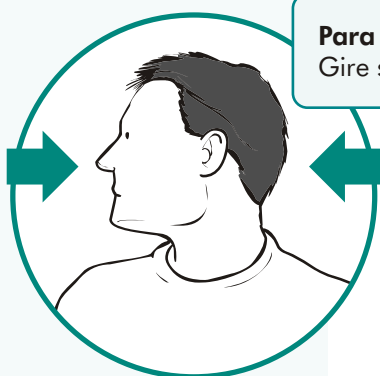
## Al utilizar el teléfono

Utilice el manos libres o el altavoz.



## Ejercicios para el Hogar

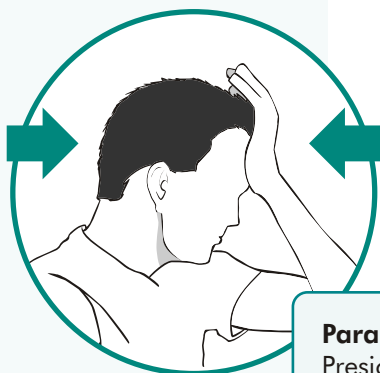
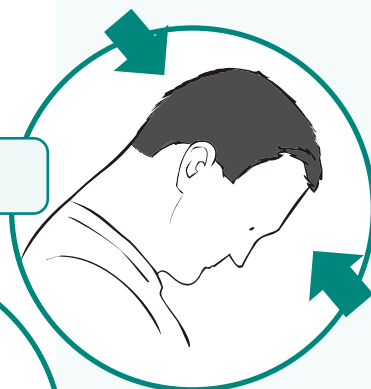
El fortalecimiento y flexibilidad adecuada de su cuello va a permitir disminuir la tensión en su columna cervical. Es recomendable utilizar calor húmedo antes de realizar los ejercicios. **ESTOS EJERCICIOS SOLO SE DEBEN REALIZAR SI ESTAN AUTORIZADOS POR SU MEDICO.**



**Para mantener un movimiento adecuado**  
Gire su cabeza suavemente de un lado al otro.

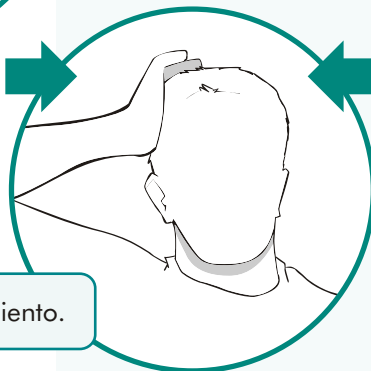
Incline ligeramente su cabeza hacia delante.

Incline su cabeza hacia el hombro.



**Para fortalecer sus músculos**  
Presione su frente y resista el movimiento.

Presione de lado su cabeza y resista el movimiento.



Presione de lado su cabeza y trate de girar al lado contrario, resistiendo el movimiento.



Presione posteriormente su cabeza y resista el movimiento.

Realice actividad aeróbica de bajo impacto tipo caminata en plano, bicicleta y/o natación.

Material suministrado por  
**Dra. María Astrid Armas Maes**  
*Medicina Física y Rehabilitación*  
*Columna Vertebral*  
*Egresada de la Universidad*  
*Central de Venezuela*  
*Caracas - Venezuela*  
*Email: maarmas@cantv.net*

