

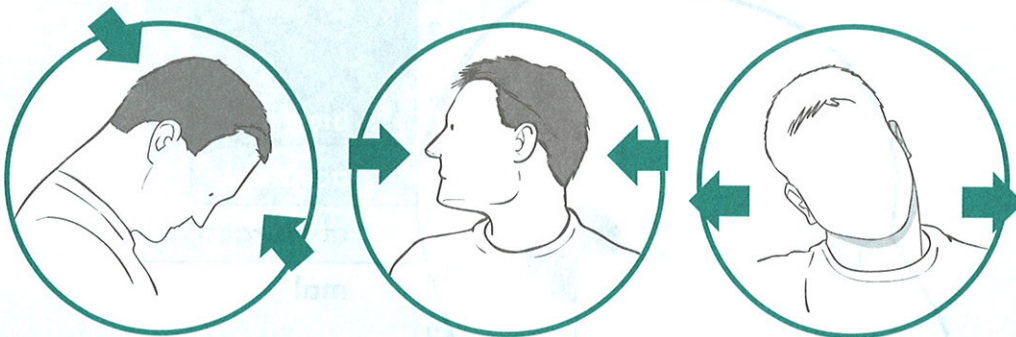
¿Sabe Ud. qué es el Latigazo Cervical?

El latigazo cervical se produce cuando existe un choque entre vehículos o traumatismo que provocan un brusco y repentino movimiento de la cabeza hacia atrás, hacia delante o ambos. Esto lesiona diversas estructuras del cuello como músculos, ligamentos y articulaciones. Lo cual produce dolor local intenso en la zona del cuello, que limita el movimiento del mismo, pudiendo acompañarse de vértigo o sensación de inestabilidad, y dolor referido a la nuca o al brazo.

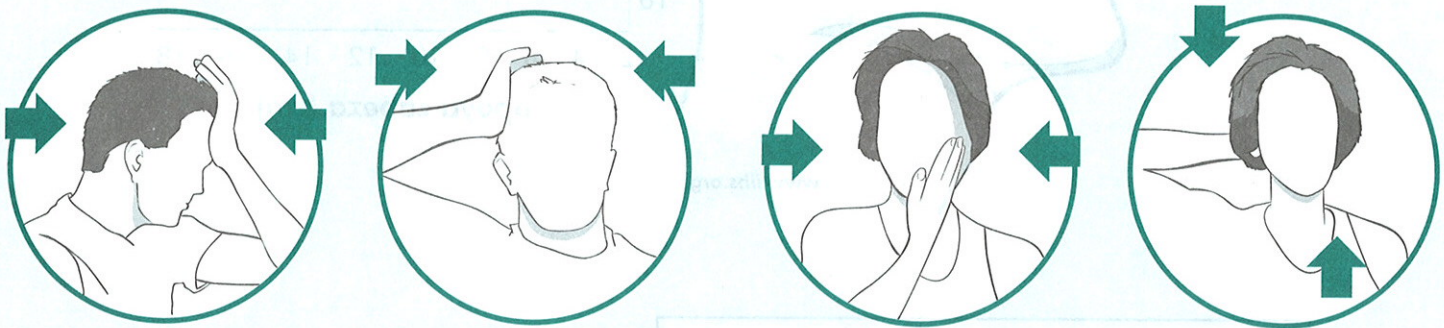
De manera regular se indica el uso de collarín luego del traumatismo. Su médico le notificará por cuanto tiempo lo usará. Previa evaluación y autorización por su médico, Ud. podrá realizar las siguientes actividades:

1) Frío local 10 min. tres veces/día con protección las primeras 72 horas del traumatismo, posteriormente calor húmedo 20 a 30 minutos dos veces/día

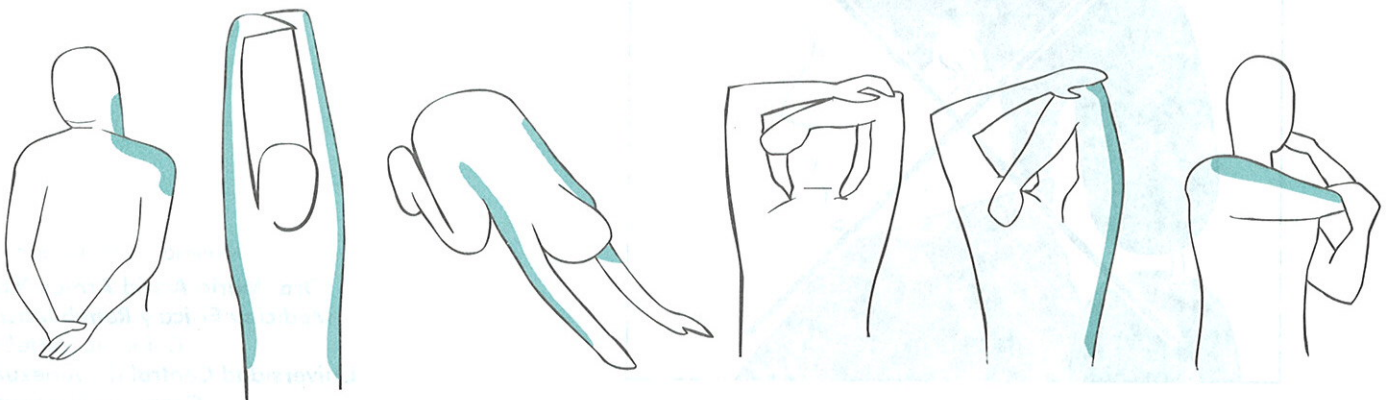
2) Ejercicios libres suaves



3) Ejercicios resistidos progresivos



4) Ejercicios estiramientos de la cintura escapular



¿Sabe Ud. qué es el Latigazo Cervical?

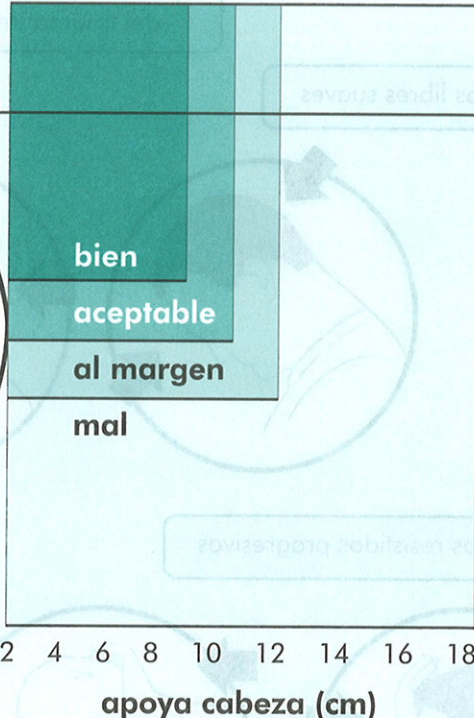
Es importante que conozca la altura adecuada del apoya cabeza de su vehículo, para evitar futuras lesiones.

El apoya cabeza de su vehículo es un dispositivo que está diseñado para protección, y no para confort como se piensa usualmente, por tal motivo debe ser usado de manera correcta.

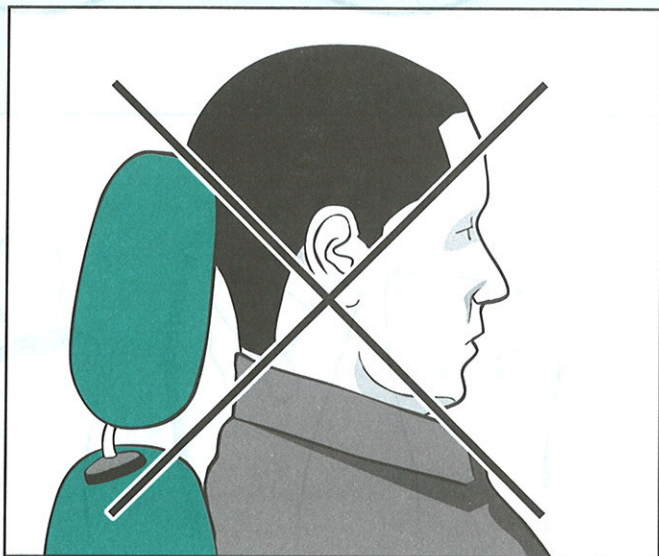
En cuanto a la altura la parte inferior del apoya cabeza debe ir al nivel de la parte superior de la oreja. Es aconsejable una mínima distancia (4 cm.) entre el apoya cabeza y su cabeza por motivos de comodidad y libertad de movimiento.



**distancia por arriba/abajo
cabeza promedio (cm)**



www.ihs.org



Material suministrado por
Dra. María Astrid Armas Maes
Medicina Física y Rehabilitación
Columna Vertebral
Universidad Central de Venezuela
Caracas - Venezuela
Email: maarmasm@gmail.com