

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · LESIONES

Latigazo cervical (lesión del cuello)

EM Orbit

Usted acudió al servicio de urgencias con dolor de cuello después de una sacudida brusca, como un accidente de coche. El médico lo examinó y no encontró signos de hueso roto ni de daño en los nervios. Esta hoja explica cómo ayudar a que su cuello se recupere.

¿Qué es?

El latigazo cervical ocurre cuando la cabeza es lanzada de repente hacia delante y hacia atrás, y se estiran en exceso los músculos y los ligamentos del cuello. El cuello puede estar dolorido y rígido, a menudo peor al día siguiente. También puede tener dolor de cabeza o dolor en los hombros o en la parte alta de la espalda. La mayoría de las personas mejoran mucho en pocas semanas. Mantener el cuello en movimiento ayuda a que sane más rápido.

Cómo cuidarse en casa

- Siga moviendo el cuello con suavidad. Dejarlo totalmente quieto o llevar un collarín puede retrasar la recuperación.
- Gire suavemente la cabeza de un lado a otro e inclínela hacia arriba y hacia abajo varias veces al día.
- Una bolsa de calor o una ducha caliente pueden aliviar los músculos rígidos.
- Mantenga una buena postura y haga pausas de las pantallas y de los viajes largos en coche.
- Duerma con una almohada firme y baja que mantenga el cuello alineado con el cuerpo.
- Siga con sus actividades habituales todo lo que pueda y auméntelas poco a poco.

Medicamentos

- El paracetamol puede ayudar con el dolor, salvo que su médico le haya dicho que no. Siga las instrucciones del envase o de su médico.
- El ibuprofeno también puede ayudar, salvo que su médico le haya dicho que no. Evítelo si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o está embarazada.
- Tome los analgésicos con regularidad durante los primeros días para poder seguir moviéndose.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si el dolor no mejora después de 1 a 2 semanas.
- Pregunte por la fisioterapia si la rigidez o el dolor duran varias semanas.
- No conduzca hasta que pueda girar del todo la cabeza para mirar los ángulos muertos.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Entumecimiento, hormigueo o debilidad en los brazos o las piernas**
- **Dificultad para caminar, o pérdida del equilibrio**
- **Pérdida del control de la vejiga o del intestino**
- **Dolor de cuello intenso o que empeora y no se alivia con analgésicos**
- **Dolor de cabeza intenso, vómitos repetidos, confusión o somnolencia**
- **Dificultad para tragar o hablar, o cambios en la visión**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.