



# GUIA DE SALUT LABORAL 12

**Confederació General del Treball (CGT)**

Federació de Catalunya de Banca, Borsa, Estalvi i Entitats de Crèdit i Assegurances

## Guia de Salut Laboral 12

### LA ESPALDA. DOLOR CERVICAL (II)

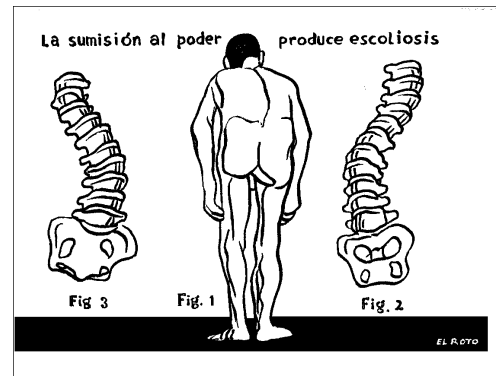
La columna cervical es uno de los sistemas articulares más complicados del cuerpo humano: los movimientos del cuello superan los 600 a la hora y las vértebras cervicales participan en actividades tan frecuentes y corrientes como gesticular, reír, sentarse y levantarse o girarse.

Cuando más se nota que la columna cervical ha perdido **movilidad** es al inclinar la cabeza hacia un lado o girarla.

Las cervicales son con frecuencia el origen de diferentes síntomas, como dolor en el cuello, dolor de cabeza, sensaciones de inestabilidad, mareo o vértigo, tensión muscular o dolores irradiados a miembros superiores, que nos hacen decir u oír que se padece de las cervicales.

Los movimientos bruscos y las tracciones repetidas pueden ser origen de cervicalgias o torticolis, generalmente la causa estriba en la irritación de articulaciones o ligamentos.

La musculatura reacciona mediante espasmos y contracturas que tienden a inmovilizar el segmento afectado. Los **movimientos repetidos** de la columna cervical contribuyen además al desarrollo de lesiones que conducen a una artrosis de los diversos segmentos articulares.



#### Siete vértebras

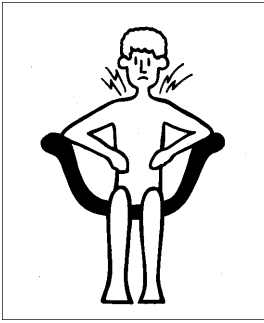
Son siete las vértebras que vienen a formar la columna cervical: por la parte superior limita con el cráneo y por la parte inferior con la primera de las doce vértebras que forman la columna dorsal.

No todas las vértebras cervicales son iguales: las dos primeras vértebras tienen nombre propio, la primera se llama Atlas, en homenaje al gigante mitológico que llevaba la tierra sobre su espalda y ser la vértebra encargada de sujetar el globo del cráneo. La segunda vértebra denominada Axis, tiene como un pivote sobre el que gira el atlas y el cráneo. Las cinco vértebras restantes son iguales, con los cuerpos vertebrales, discos vertebrales, entre otros.

Los dolores musculares localizados, se sitúan con mucha frecuencia en el cuello y que igualmente la columna cervical participa en estados de **tensión** emocional, ansiedad o depresión.

El cuello varía en su forma y volumen de unas personas a otras e incluso con la edad, con cuellos más delgados y aparentemente largos en las fases más soñadora e idealista de nuestra vida, la juventud y más grueso y probablemente más corto, cuando avanzamos en edad, peso y conservadurismo.

Las posturas del cuello transmiten **estados de ánimo**: la actitud en flexión suele acompañar a la tristeza, preocupación o depresión, el mantenerlo derecho refleja seguridad y optimismo.



## Los vicios posturales desgastan la columna cervical

Las posibilidades de desgaste de la columna cervical son grandes, pues figura entre las partes más móviles de la columna vertebral, debido a su función de hacer girar la cabeza en todos los sentidos. Esto es especialmente palpable en los segmentos inferiores, ya que ahí linda con la columna dorsal, esencialmente menos móvil.

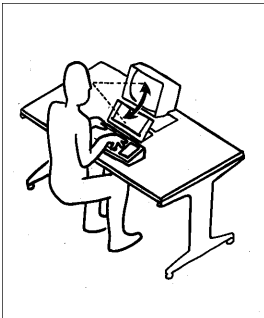
El peso comparativamente muy grande de la cabeza: normalmente los discos intervertebrales pueden soportarlo, pero a menudo la musculatura del cuello no puede trabajar suficientemente debido a las posturas y cargas erróneas. Algunas partes se fatigan y debilitan, por lo que el peso relativamente grande de la cabeza sobre la columna cervical puede multiplicarse.

Otra razón de desgaste intenso de los discos en la columna cervical es la hiperextensión o **lordosis** excesiva del cuello debida a una mala postura. Así, los discos en esta zona están sometidos a una carga deformante por presión adicional y acaban por ser más gruesos en la parte anterior que en la posterior, por ejemplo, en personas con cifosis, que desplazan la columna cervical muy adelante y alzan la barbilla para poder ver frontalmente. Este tipo de afecciones está muy extendido.



Estos problemas de postura producen una **irritación** intensa del tejido óseo, lo que origina pequeñas deformaciones. Mucha gente comprueba con sorpresa que al girar la cabeza se produce un ruido en la columna cervical, como si hubiera arena en el "engranaje", aunque ese fenómeno no se acompañe de dolor. Con frecuencia estas alteraciones de cartilago y hueso producen trastornos notables al estrechar los forámenes de las vértebras que forman el canal

óseo para el paso de los vasos sanguíneos y los plexos nerviosos a la cabeza. Es decir, también el riego sanguíneo de la cabeza depende de un buen funcionamiento de la columna cervical. Además de la movilidad y postura de la cabeza, la columna cervical es responsable de la inervación de las regiones superiores del cuerpo, ya que de ella parten fibras nerviosas correspondientes a hombros y brazos.

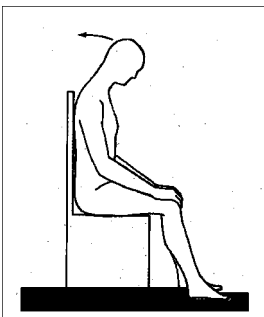


### Síntomas

Una característica del dolor de columna cervical es su **dependencia del movimiento**, sobre todo en posiciones erróneas de descanso. Si además hay corrientes de aire los músculos responden con aumento de tensión.

Los dos síntomas que deben hacer sospechar que algo ocurre en el cuello, es el dolor, que guarda relación con el movimiento, la actividad y que cede en reposo, y la limitación de la movilidad, para los giros y los movimientos de flexión y extensión.

A menudo queda dolorosamente **limitada la movilidad** del cuello, pero en la mayoría de los casos sólo hacia un lado, y además resulta difícil inclinar la cabeza. Se trata de un dolor de comprensión y otro de distensión. Mientras el dolor de comprensión aparece en el lado al que se dirige el movimiento, el de distensión aparece en el opuesto.



El síndrome en la columna cervical puede causar gran **variedad de molestias**: dolores de cabeza, occipitales, cuello, nuca, dolores irradiantes a hombros y brazos, mareos, trastornos de audición y visión, y el entumecimiento de brazos y dedos, a veces con pérdida de fuerza considerable.

### Malas posturas en el trabajo

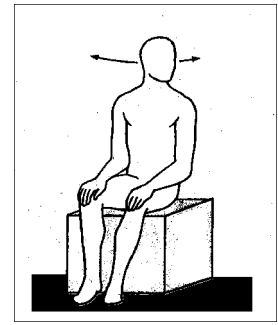
Todas las personas estamos obligados a lo largo del día a ejecutar movimientos del

Efectos de las malas posturas		
Componentes	Causa	
<b>Silla</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Respaldo mal regulado</li> <li>➔ Altura excesiva asiento</li> <li>➔ Altura insuficiente asiento</li> <li>➔ Alto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Poco</li> <li>➔ Comp y falta</li> <li>➔ Eleva y de</li> <li>➔ Eleva</li> </ul>
<b>Plano de trabajo (mesa + teclado)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Bajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Aum</li> </ul>
<b>Espacio para colocar los miembros inferiores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Insuficiencia en profundidad y altura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Falta mien de la c zos y</li> </ul>
<b>Elementos de información (pantalla + documentos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Distancia excesiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Aum lordo</li> </ul>
<b>Teclado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Unido a la pantalla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Modi</li> </ul>

cuello, de flexión, extensión, rotación, inclinación, sin que por ello habitualmente necesitemos llevarlo a los límites de funcionalidad.

La profesión, hábitos y vicios posturales son determinantes, en muchas ocasiones, de la precocidad con que puede aparecer el proceso y la importancia de los síntomas de dolor cervical.

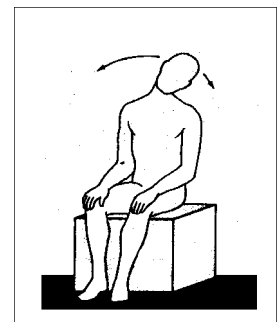
El trabajo con **pantallas de visualización** lleva en muchas ocasiones debido a un incorrecto diseño del puesto de trabajo a una **sobrecarga en la flexión del cuello**, de modo que cuando existe un síndrome de columna cervical, al cabo de un rato de trabajo se provoca una rigidez dolorosa que limita aun más, de modo puntual, la movilidad, haciendo imposible o muy doloroso el trabajo.



La posición de la cabeza queda determinada por el **ángulo visual**, que a su vez está condicionado por el tipo de tarea: vista siempre en la pantalla (adquisición de datos, trabajo informático), vista sobre pantalla y documentos, o vista fija en documentos. La inclinación excesiva y continuada de la cabeza es causa de diversos trastornos: dolores musculares en cuello, defleas y molestias en la espalda.

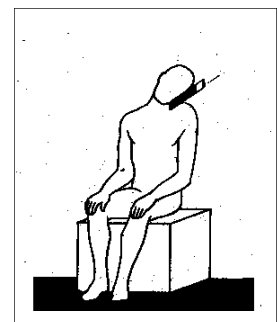
La **extensión de los brazos** para usar un teclado sin el soporte adecuado para apoyarlos, se generan tensiones en brazos y hombros, propiciándose una mala postura, generalmente con una excesiva elevación de hombros.

Asimismo, una diferencia de pocos centímetros respecto de un valor óptimo de **altura de la mesa** puede ser causa de tensión indeseable en las muñecas y de incomodidad de los brazos, hombros y cuello. Para ello es importante que en el diseño de puestos de trabajo con ordenador, se evite una excesiva elevación de hombros.



Entre las recomendaciones generales a establecer referentes a evitar problemas de columna cervical, es interesante contemplar:

1. La **inclinación del asiento** ha de ser regulable, disponiéndose de inclinación hacia adelante. La tarea admite ligeras inclinaciones del asiento hacia adelante, por lo que es recomendable la ajustabilidad dentro de un rango de ángulos posteriores y anteriores. Cuando se precisa fijar la atención sobre la mesa, por ejemplo, al copiar un texto escrito en un papel, una **ligera inclinación hacia adelante** puede ser agradable para facilitar la lectura.



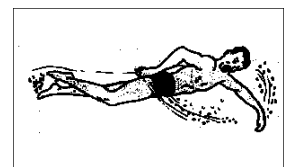
2. Es conveniente disponer de **mesas con alturas ajustables** e incluso con dos niveles distintos. La altura del teclado debe ser la adecuada; pocos centímetros de diferencia pueden suponer gran incomodidad para la muñeca, el cuello o los hombros. Dado que hay una gran variedad de usuarios, conviene disponer de **mesas con dos niveles independientes**, ambos regulables en altura; uno para colocar la pantalla y otro para el teclado.

3. El **atril** resulta muy útil para mejorar la postura. Un atril permite al usuario tener los papeles más cerca de los ojos y en un **ángulo** que facilita **reducir la flexión del cuello** y mejorar la postura de la cabeza, cuello y tronco.

## Corregir los movimientos de cada día

En cualquier circunstancia y con mayor razón si se suele notar molestias en el cuello, se deben tomar una serie de **medidas preventivas**:

- **evitar:** posturas mantenidas de la columna cervical, sobre todo en flexión  
rotaciones bruscas de la columna cervical  
mirar hacia arriba y hacia bajo de forma rápida ó forzada  
posturas mantenidas con el tronco en flexión
- llevar poco **peso** y repartido entre los dos brazos



## Problemas en operadores de P.V.D.

Efectos de la postura	Síntomas
apoyo zona lumbar	➤ Dolores lumbares
presión cara posterior muslos de apoyo pies en el suelo	➤ Parestesia, edemas, dolores de los miembros inferiores
inclinación del plano de trabajo de los miembros superiores	➤ Parestesia, dolores miembros superiores y hombros
inclinación miembros superiores	➤ Parestesia, dolores miembros superiores y hombros
aumento de la cifosis dorsal	➤ Dolores dorsales
de espacio para las piernas, alejamiento del plano de trabajo, aumento de la cifosis dorsal, elevación de los brazos, aumento de la distancia visual	➤ Parestesia, dolores en los miembros superiores y hombros, dolores dorsales, mayor compromiso visual
aumento cifosis dorsal, modificación de la cifosis cervical	➤ Dolores dorsales y cervicales, mayor compromiso visual
modificaciones en la lordosis cervical	➤ Dolores cervicales, mayor compromiso visual

- las **sillas** han de permitir que los pies lleguen justo al suelo e incorporen apoyabrazos
- evitar **corrientes de aire**
- **dormir** en cama consistente, al tiempo que no dormir boca abajo para no llevar la columna cervical, ya de por sí heperextendida, a posiciones desaconsejables.
- **almohada** idónea que pueda dar apoyo estable a la cabeza durante la noche. Debe poder rellenar el ángulo entre hombro y cabeza en la posición de lado.
- al conducir el **coche**, es conveniente tener cabezal y evitar sentarse demasiado bajo.
- **Realizar ejercicios** suaves con el cuello, para mantener la flexibilidad y la movilidad: Una gimnasia excesiva para la columna cervical, por ejemplo rotar la cabeza, es contraproducente.

Diciembre de 1999

## RECONOCIMIENTO MÉDICO PROTOCOLO ESPECÍFICO OSTEOMUSCULAR ZONA CERVICAL

¿En los últimos 12 meses ha tenido molestias en esta zona (ver figura)?

- Indicar en la figura la zona de las molestias

1.a -¿Padece de molestias, sensación de pesadez, sensación de rigidez, fatiga o cansancio en esa zona?

NO      SI →¿Con qué frecuencia?

Casi todos los días

Episódico (en algún período del año):

¿Cuántos episodios en los últimos 12 meses? .....

¿Cuántos días ha durado cada episodio? .....

1 b.- ¿Tienes dolor en esta zona?

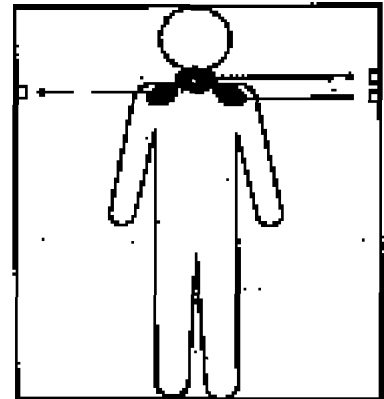
NO      SI →¿Con qué frecuencia?

Casi todos los días

Episódico (en algún período del año):

¿Cuántos episodios en los últimos 12 meses? .....

¿Cuántos días ha durado cada episodio? .....



1 c.- Entre un episodio y otro

¿Está bien?

¿Sigue teniendo molestias?

1 d.- ¿Desde cuándo está así? .....

2.- Considerando sólo las molestias en esta zona:

- ¿Puede realizar un trabajo como escribir, dibujar, delinear, manteniendo la cabeza flexionada más de media hora?

NO      SI      SI, pero con dificultad

- ¿Puede conducir un automóvil durante más de media hora ininterrumpidamente?

NO      SI      SI, pero con dificultad

- ¿Al mirar hacia atrás se ve obligado a girar en bloque la cabeza y la espalda?

NO      SI

- ¿Las molestias del cuello le limitan o le impiden realizar alguna actividad en su trabajo o en su tiempo libre?

NO      SI

- Cuáles? .....

3.- ¿En los últimos 12 meses ha tenido que ausentarse del trabajo por estas molestias?

NO

SI → ¿Cuántos días en total? .....

4.- ¿En los últimos 12 meses ha estado en tratamiento por estas molestias?

NO

SI → ¿Cuál? .....