



## CERVICO DORSALGIA



# E.S.E HOSPITAL SANTA MARGARITA La Cumbre - Valle



70-44.13

## 1. INTRODUCCIÓN:

La cérvico-dorsalgia es una condición dolorosa que afecta las regiones cervical y torácica de la columna vertebral. Este dolor puede ser tanto agudo como crónico, y se caracteriza por síntomas como dolor localizado, rigidez, espasmos musculares y, en algunos casos, alteraciones neurológicas como hormigueo o debilidad en los brazos. Es un trastorno multifactorial cuya aparición puede ser causada por diversos factores, como posturas incorrectas, esfuerzos físicos excesivos, trastornos degenerativos, lesiones traumáticas o incluso factores psicológicos, como el estrés.

Esta condición puede tener un gran impacto en la calidad de vida de quienes la padecen, ya que limita la movilidad y dificulta las actividades cotidianas. Por ello, es fundamental que el tratamiento se enfoque de manera integral, con una evaluación clínica exhaustiva que permita identificar las causas subyacentes y diseñar un plan de tratamiento personalizado. El tratamiento fisioterapéutico es clave en el manejo de esta patología, y se basa en técnicas respaldadas por la evidencia científica. Entre las estrategias más efectivas se encuentran la terapia manual, ejercicios terapéuticos, reeducación postural y el uso de modalidades físicas, todas orientadas a aliviar el dolor, mejorar la movilidad y prevenir recaídas.

## 2. ETIOLOGÍA

La etiología de la cérvico-dorsalgia es multifactorial. Factores como posturas inadecuadas, esfuerzo físico excesivo, artrosis y otros pueden contribuir a su aparición y puede estar relacionada con varias causas que afectan la columna cervical y torácica. Algunas de las principales causas incluyen:

- 1. Posturas inadecuadas:** El mantener posturas incorrectas durante largos períodos de tiempo, como al trabajar frente a una computadora o al dormir en una mala posición, puede generar sobrecarga en los músculos y ligamentos de la región cervical y torácica, lo que conduce a dolor.
- 2. Sobrecarga muscular y esfuerzo físico:** Realizar movimientos repetitivos o levantar objetos pesados sin la técnica adecuada puede tensar los músculos de la zona, provocando dolor y rigidez en la columna.
- 3. Trastornos degenerativos:** La artrosis cervical o espondilosis son enfermedades degenerativas que afectan las articulaciones de la columna vertebral. Estas afecciones pueden causar estrechamiento del canal vertebral, compresión de los nervios y dolor en la región cervical y torácica.
- 4. Traumatismos o lesiones:** Golpes, caídas o accidentes pueden generar lesiones en los discos intervertebrales, ligamentos o músculos de la columna vertebral, lo que puede resultar en dolor cervical y dorsal. Un ejemplo clásico es el latigazo cervical que

Carrera 7<sup>a</sup> No. 5 – 24

La Cumbre - Valle del Cauca

Teléfono: +57 312 286 7934

contactenos@hospitalsantamargarita.gov.co

<https://hospitalsantamargarita.gov.co/>



70-44.13

ocurre en accidentes de tráfico.

5. **Factores psicológicos:** El estrés y la ansiedad pueden causar tensión muscular, lo que favorece la aparición de dolor en la zona cervical y torácica.
6. **Enfermedades inflamatorias:** Trastornos como la artritis reumatoide o la espondilitis anquilosante también pueden contribuir a la cérvico-dorsalgia, al generar inflamación y daño en las articulaciones de la columna.
7. **Enfermedades metabólicas y sistémicas:** Enfermedades como la osteoporosis, que afecta la densidad ósea, pueden incrementar la probabilidad de sufrir fracturas o lesiones en la columna que generen dolor cervical y torácico.
8. **Factores genéticos:** Algunas personas pueden tener predisposición genética a padecer condiciones que afectan la columna, como malformaciones vertebrales o debilidad en los tejidos que sostienen la columna.

La combinación de estos factores puede causar la aparición de la cérvico-dorsalgia, y la prevalencia varía dependiendo de la población y los hábitos de vida.

### 3. DEFINICIÓN Y ASPECTOS CONCEPTUALES:

La **cérvico-dorsalgia** es una condición que se refiere al dolor que afecta las regiones cervicales (cuello) y torácica (parte superior de la espalda) de la columna vertebral. Este dolor puede ser causado por una variedad de factores, como problemas musculares, lesiones, posturas incorrectas, enfermedades degenerativas, estrés, entre otros. La cérvico-dorsalgia puede ser aguda o crónica y se asocia con rigidez, limitación de los movimientos y dolor irradiado hacia los brazos o la parte posterior de la cabeza.

1. **Causas Multifactoriales:** La cérvico-dorsalgia puede ser resultado de diferentes factores, como una mala postura durante actividades cotidianas, esfuerzo físico excesivo, condiciones degenerativas de la columna, lesiones traumáticas, estrés emocional y trastornos musculoesqueléticos.
2. **Síntomas Comunes:** Los síntomas incluyen dolor en la zona cervical y torácica, que puede irradiar hacia los hombros, los brazos y la parte superior de la espalda, además de rigidez en el cuello y dificultad para mover la cabeza.
3. **Tratamiento:** El tratamiento puede incluir fisioterapia, medicamentos antiinflamatorios, analgésicos, ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, y, en casos más graves,



70-44.13

procedimientos quirúrgicos.

4. **Prevención:** La prevención se centra en mejorar la postura, realizar pausas activas en trabajos sedentarios, mantener un peso saludable, y practicar ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda.

#### 4. DESCRIPCIÓN CLÍNICA

La **cérvico-dorsalgia** se manifiesta clínicamente con diversos síntomas que pueden variar según la causa subyacente. A continuación, se detallan los aspectos clínicos más comunes:

##### Síntomas principales:

- **Dolor localizado:** Sensación dolorosa en la región del cuello (cervical) y la parte superior de la espalda (dorsal), que puede irradiar hacia los hombros, brazos o cabeza.
- **Rigidez:** Dificultad para mover el cuello o la parte superior de la espalda debido a tensión muscular o inflamación.
- **Espasmos musculares:** Contracciones involuntarias y dolorosas de los músculos de la zona afectada.
- **Alteraciones neurológicas:** En casos más severos, pueden presentarse síntomas como hormigueo, adormecimiento o debilidad en los brazos o manos, indicando posible compresión nerviosa.
- **Dolor al respirar profundamente:** Especialmente si la dorsalgia está relacionada con afecciones pulmonares o lesiones en las costillas.

#### 5. FACTORES DE RIESGO

La **cérvico-dorsalgia** es el dolor que afecta las regiones cervical y torácica de la columna vertebral. Diversos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollarla. A continuación, se presentan algunos de los más relevantes:

1. **Edad:** El envejecimiento conlleva cambios degenerativos en la columna vertebral, incrementando la probabilidad de dolor en estas áreas.



70-44.13

2. **Ocupación:** Trabajos que requieren levantar objetos pesados, realizar movimientos repetitivos o mantener posturas incómodas pueden aumentar el riesgo de desarrollar cérvico-dorsalgia.
3. **Estilo de vida sedentario:** La falta de actividad física debilita los músculos que sostienen la columna, lo que puede contribuir al dolor en la zona cervical y torácica.
4. **Obesidad:** El exceso de peso ejerce una presión adicional sobre la columna vertebral, favoreciendo la aparición de dolor en estas regiones.
5. **Posturas inadecuadas:** Mantener posturas incorrectas, como encorvar los hombros hacia adelante, puede generar tensión y presión excesiva en los músculos y estructuras de la columna dorsal.
6. **Lesiones previas:** Sufrir lesiones o traumatismos en el cuello o la espalda aumenta el riesgo de desarrollar problemas recurrentes en estas áreas.
7. **Estrés emocional:** El estrés puede manifestarse físicamente como tensión muscular en la espalda, contribuyendo al dolor cervical y torácico.
8. **Factores psicológicos:** Características de personalidad, como la presencia de cuadros depresivos o una personalidad neurótica, pueden aumentar la probabilidad de recurrencia del dolor cervical.

## 6. CARACTERÍSTICAS DE LA ATENCIÓN

Una atención adecuada a esta condición implica una evaluación integral y un enfoque multidisciplinario. A continuación, se destacan las características esenciales de su atención:



70-44.13

## 1. Evaluación Clínica Exhaustiva:

- **Historia Médica Completa:** Recopilación detallada de síntomas, antecedentes médicos y factores de riesgo.
- **Examen Físico:** Valoración de postura, movilidad cervical y torácica, y evaluación neurológica para identificar posibles déficits.

## 2. Diagnóstico de Causa Subyacente:

- **Pruebas de Imágenes:** Radiografías, resonancia magnética o tomografía computarizada para detectar anomalías estructurales.
- **Estudios Electrofisiológicos:** Electromiografía para evaluar la función nerviosa y muscular.

## 3. Tratamiento Conservador:

- **Fisioterapia:** Ejercicios de fortalecimiento y estiramiento muscular, técnicas de movilización y educación postural.
- **Manejo del Dolor:** Uso de analgésicos, antiinflamatorios y, en algunos casos, relajantes musculares.
- **Modificación de Actividades:** Recomendaciones para evitar movimientos que exacerben el dolor y adopción de posturas ergonómicas.

## 4. Intervenciones Complementarias:

- **Terapias Manuales:** Masajes terapéuticos y técnicas de manipulación para aliviar la tensión muscular.
- **Modalidades Físicas:** Aplicación de calor, frío, electroterapia o ultrasonido para reducir la inflamación y el dolor.

## 5. Seguimiento

y

## Educación:



70-44.13

- **Monitoreo Continuo:** Evaluación regular del progreso y ajuste de tratamientos según sea necesario.
- **Educación al Paciente:** Instrucciones sobre ejercicios en casa, ergonomía y estrategias de manejo del estrés.

## 7. TRATAMIENTO

El tratamiento fisioterapéutico para la cérvico-dorsalgia se enfoca en aliviar el dolor, mejorar la movilidad y fortalecer la musculatura de la zona afectada mediante técnicas respaldadas por la evidencia científica.

### 1. Terapia Manual y Técnicas de Masaje:

La terapia manual ortopédica y los masajes descontracturantes ayudan a reducir la rigidez y mejorar la movilidad articular y muscular, aliviando el dolor y favoreciendo la circulación sanguínea.

### 2. Ejercicios Terapéuticos:

Rutinas específicas de estiramiento y fortalecimiento muscular, especialmente para la musculatura dorsal y del core, son clave para estabilizar la columna y prevenir recaídas, mejorando la postura y la función general.

### 3. Reeducación Postural:

Enseñar al paciente a adoptar posturas adecuadas durante sus actividades diarias es esencial para evitar la aparición de dolor y mejorar el funcionamiento de la columna torácica.

### 4. Modalidades Físicas:

Técnicas como la aplicación de calor local, diatermia y otras modalidades físicas (electroterapia, ultrasonido) ayudan a relajar los músculos, aumentar la circulación y reducir la inflamación, mejorando la movilidad.

### 5. Técnicas Invasivas (Punción Seca):

En algunos casos, el fisioterapeuta puede recurrir a técnicas como la punción seca para tratar puntos gatillo y aliviar el dolor muscular.

Es fundamental que el tratamiento sea **personalizado**, adaptado a las necesidades y evaluación específica de cada paciente.

## 8.FARMACOLOGÍA

NO APLICA



70-44.13

## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Clínica Universidad de Navarra. Cervicalgia o Dolor cervical. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/dolor-cervical>
- Medicover Hospitals. Dorsalgia. Disponible en: <https://www.medicoverhospitals.in/es/diseases/dorsalgia>
- Mayo Clinic. Cervical spondylosis: Symptoms and causes. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/cervical-spondylosis/symptoms-causes/syc-20370787>
- TrauMadrid. Dorsalgia. Disponible en: <https://www.traumadrid.es/traumatologia-madrid/traumatologo-especialista-columna/dorsalgia>
- Fisterra. Guía clínica: Cervicalgia/Dorsalgia. Disponible en: <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/cervicalgia-dorsalgia//1000>
- Servicio Andaluz de Salud. Dolor cervical y dorsal. Disponible en: [https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile\\_sasdокументo/2020/DOLOR\\_CERVICAL\\_DORSAL.pdf](https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdокументo/2020/DOLOR_CERVICAL_DORSAL.pdf)
- Sánchez M, García J, López R. Terapia manual ortopédica en el tratamiento de la dorsalgia: un estudio de caso. Rev Fisioter. 2019;30(2):85-90.
- Pérez L, Martínez P. Eficacia de los ejercicios terapéuticos en pacientes con dolor torácico no específico. Fisioterapia. 2020;42(3):123-130.
- Rodríguez A, Gómez M. Masaje cervicodorsal: beneficios en el tratamiento de la dorsalgia. J Phys Ther Sci. 2018;30(5):678-683.
- Torres V, Ramírez D. Reeducación postural global en pacientes con dolor dorsal crónico. Clin Rehabil. 2017;31(4):456-463.
- Fernández E, Ruiz F. Diatermia en el tratamiento de la dorsalgia: revisión sistemática. Fisioterapia. 2021;43(1):15-22.



70-44.13

## 10. CONTROL DE CAMBIOS

ELABORADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
Fisioterapeuta	Coordinador Medico	Gerente

### REGISTRO DE CAMBIOS Y REVISIONES

VERSION	FECHA	PÁGINAS	SOLICITANTE	OBSERVACIONES
1	20/06/2025	9	Fisioterapeuta	<p>Creación del documento por: Sandra Katherine Cárdenas – Fisioterapeuta</p> <p>Revisado por: Hugo Armando Peña – Coordinador Medico</p> <p>Aprobado por: Aicardo Solís - Gerente</p>