

PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL CUELLO Y ESPALDA

✓ Cuando leas o veas televisión, es importante **cuidar** el **lugar** donde estás realizando la **actividad**. Asegúrate de encontrarte a una distancia adecuada; siéntate con la cadera recargada hasta el fondo del asiento y con buena luz.

✓ **Dormir boca arriba** o **de lado** es la mejor opción para no forzar el cuello; **evita** almohadas muy gruesas o duras y trata de relajar tu cuerpo para evitar contracturas por stress.

✓ **Hacer ejercicio** diariamente por un mínimo de 20 minutos te ayuda a mantener músculos fuertes y sanos.

Si presentas dolor en cuello o espalda es muy conveniente **ACUDIR CON EL MÉDICO ORTOPEDISTA**, el cual está facultado para llevar a cabo un buen diagnóstico y orientar el tratamiento que necesites. De esta manera evitarás complicaciones futuras que disminuyen tu calidad de vida.

En **ORTHO FAM** contamos con médicos especializados en el cuidado de tu espalda. Ellos pueden **atender** las **molestias** y **lesiones** que presentes, ofreciéndote tratamientos adecuados para tu pronta recuperación.

En materia de rehabilitación, contamos con **manuales** para indicarte la manera adecuada de realizar actividades cotidianas, deportes y postura adecuada en el trabajo.

Adicionalmente contamos con **profesionales en rehabilitación** que se encargarán de atender las molestias que tengas utilizando los siguientes equipos:

ULTRASONIDO
LÁSER

CORRIENTES ANALGÉSICAS
TERMOTERAPIA
MASAJE TERAPÉUTICO

SOLICITA INFORMES EN TUS CLÍNICAS ORTHO FAM
EN LA CIUDAD DE MÉXICO

SÁTELITE

Pafnuncio Padilla, No. 17
Piso 3, Ciudad Satélite, Edo.
de Méx. Tels: 55 62 00 10 y
55 62 22 55

PERISUR

Periférico Sur No. 4829,
Sexto Piso, Col. Parques del
Pedregal. D.F. (Torre Jade)
Frente a PERISUR Tels: 51 71
30 30 y 51 71 00 02

COL. ROMA

Av. Álvaro Obregón
121, Piso 10 Col. Roma
Méx. D.F. Tels: 55 33
24 00 y
55 33 24 01

EN OTRAS CIUDADES DEL PAÍS.

MONTERREY

Av. Terranova No. 331 Piso 2, Esq.
Gonzalitos, Col. Leones Tels:
(81) 83 48 45 91 y (81) 83 48 45 89

PUEBLA

Av. Juárez No. 2318, tercer piso,
Col. La Paz. Tels: (222) 2 48 90 00

SAN LUIS POTOSÍ

Calle Mariano Arista No. 1090 Piso 2,
Col. Barrio Tequisquiapan, Tels: (444)
8 17 10 08 y (444) 8 17 24 46

MÉRIDA

Prolongación Paseo de Montejo (entre
calle 21 y monumento a la Patria), Col. Itzimna
Tels: (999) 927 58 75 y (999) 927 58 85

Horario de atención en todas nuestras Clínicas: 24 hrs. 365 días del año.
www.orthofam.com.mx

ORTHO  **FAM**
ORTOPEDIA • TRAUMATOLOGÍA • REHABILITACIÓN

LESIONES EN CUELLO Y ESPALDA



Las lesiones en cuello y espalda son frecuentes en nuestra población y afectan a ocho de cada diez personas en diversos momentos de la vida.

Estas lesiones tienen su origen en malas posturas corporales, las cuales producen contracturas musculares que afectan a diversas zonas de nuestra columna vertebral como:

CERVICAL O CUELLO

DORSAL O ZONA MEDIA

LUMBAR O ZONA BAJA

El dolor en cuello y espalda también se puede presentar por lo que médicamente se conoce como **escoliosis**, que es una **deformación** de la **columna vertebral**.

Otros factores que contribuyen a las **lesiones** en **cuello** y **espalda**, son:

➤ LOS MOVIMIENTOS BRUSCOS

➤ EL STRESS

➤ LA CARGA DE OBJETOS PESADOS

➤ LA FALTA DE EJERCICIO

CAUSAS DE LESIONES EN CUELLO Y ESPALDA

a **ENCORVARSE** sobre un escritorio durante horas.

b Adoptar una **MALA POSTURA** para leer o ver televisión.

c **DORMIR** en una **POSICIÓN INCÓMODA** (boca abajo, con almohadas muy altas, etc.).

d **COLOCAR** el monitor de la computadora demasiado alto o bajo.

e **FALTA DE EJERCICIO.**

f **SOBREPESO.**

CONSECUENCIAS DE LESIONES EN CUELLO Y ESPALDA

El **dolor**, la **rigidez** y la **inmovilidad** en el cuello o en alguna otra parte de la espalda son las principales **consecuencias** de los **malos hábitos** y el **stress**.

También se puede presentar:

➤ **ENTUMECIMIENTO U HORMIGUEO** que se propaga a los brazos o a las piernas.

➤ Algunos **DOLORES DE CABEZA** también tienen su origen en

