

consulta **médica**

Dolor de cuello

José A. de la Osa

Cervicalgia es un término médico derivado del latín y quiere decir dolor de cuello. La literatura médica consigna que la cervical, compuesta por siete vértebras, unidas entre sí por discos vertebrales y sostenidas por músculos y ligamentos, es el segmento con mayor movilidad de la columna vertebral. Se estima que movemos el cuello alrededor de 600 veces por hora.

“Es un síntoma muy común por el que acuden a consulta muchos pacientes”, afirma el doctor Osvaldo Valdés Paredes, y señala que entre un 50 y 80 % de los seres humanos padecen dolor cervical en algún momento de su vida. Estos síntomas se incrementan en frecuencia e intensidad a partir de la tercera década de la vida para alcanzar “su pico” entre los 40 y 65 años.

El doctor Valdés Paredes es especialista de primer grado en Ortopedia y Traumatología, y un experto en Cirugía Espinal, jefe del Grupo Básico de Trabajo de Columna Cervical del Servicio de Ortopedia del Hospital Clínico-Quirúrgico Hermanos Ameijeiras, de La Habana.

—¿Es una o son múltiples las causas que pueden originarlo? ¿Podría referir cuáles son las más frecuentes?

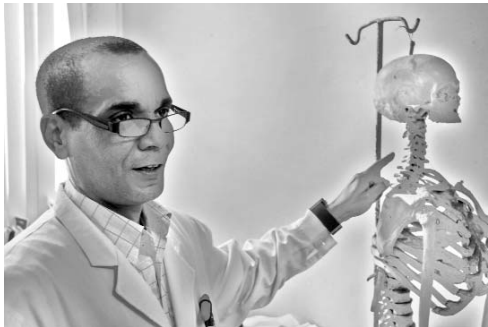
—El dolor cervical no es una enfermedad en sí misma, sino un síntoma que es común a varias enfermedades o eventos. Y te cito entre ellos las causas degenerativas que sobrevienen con los procesos inherentes al envejecimiento y los relacionados con traumas. También por deformidades congénitas e incluso en enfermedades neuromusculares. Puede ser secundario asimismo a malas posturas al sentarse e incluso al estrés mantenido.

—¿Se vincula específicamente a determinados oficios o labores y prácticas deportivas?

—Sí, sobre todo en aquellos desempeños en que las personas, de forma directa o indirecta, estén expuestas a mayores riesgos de sufrir traumas, aunque no están exentas, por ejemplo, las que pasan largos periodos frente a la computadora o a una máquina de coser.

—¿A qué edades como promedio suele manifestarse? ¿Aqueja por igual a hombres y mujeres?

—El dolor cervical que no responda a causas traumáticas o congénitas, que pueden presentarse a cualquier edad, como te decía tiene una mayor frecuencia después de la tercera década de la vida, y acuden más a las consultas generales y especializadas los pacientes del sexo femenino, en una proporción de 3:1 con relación a los hombres.



Doctor Osvaldo Valdés Paredes.

FOTO: ISMAEL BATISTA

—¿Ante qué primeras manifestaciones es aconsejable solicitar atención médica?

—Ante cualquier dolor cervical que se presente espontáneamente o luego de un trauma. Es importante señalar que los mareos o vértigos no asociados al dolor de cuello, en general no son síntomas de origen cervical, sino manifestaciones de trastornos auditivos, neurológicos, alteraciones visuales, cardiovasculares, entre otros.

—¿Qué procedimientos se emplean para establecer el diagnóstico?

—Un interrogatorio riguroso y un examen físico exhaustivo son las herramientas que se emplean para establecer el diagnóstico de la causa del dolor cervical en la primera consulta o dentro de los primeros 30 días, siempre que no exista un cuadro clínico de alarma.

—¿Son comunes las hernias del disco cervical y la artrosis en esta estructura?

—Sí, esos dos elementos que señalas, cuando se presentan de forma conjunta o por separado, son los que con mucha frecuencia originan los trastornos del cuello. Las hernias aparecen fundamentalmente entre los 30 y los 45 años, y la artrosis después de los 40. La hernia discal cervical es el prolapso (caída) del disco intervertebral de causa traumática, que generalmente comprime una raíz nerviosa y ocasiona dolor en el cuello irradiado a uno o a los dos brazos. En cuanto a la artrosis cervical es una enfermedad de causa degenerativa, es decir sobreviene con el proceso natural de envejecimiento y se caracteriza por alteraciones en los discos intervertebrales y procesos articulares, que contribuyen a la compresión de estructuras nerviosas causantes del dolor cervical.

—En general, ¿cuál es el tratamiento del dolor cervical? ¿Medicamentoso o quirúrgico?

—La gran mayoría de los pacientes solucionan el dolor de cuello con tratamiento medicamentoso y fisiátrico. Solo un pequeño porcentaje, alrededor de un 4 al 6 % no resuelven con el tratamiento médico antes referido.

—¿Hay procedimientos que puedan contribuir a evitar los dolores cervicales?

—Sí, múltiples, y te menciono algunos: evitar pesos sobre la cabeza y movimientos bruscos del cuello; practicar de forma habitual ejercicios físicos, idealmente bajo supervisión especializada, para fortalecer los músculos del cuello; prevenir dentro de lo posible o minimizar la ocurrencia de traumas en piscinas, playas o ríos con agua poco profundas; evitar también el uso de almohadas, no ver la televisión acostados y crear mecanismos que compensen el estrés de la vida actual.

Elige Cuba segundo delegado a fiesta mundial juvenil

María Elena Álvarez Ponce

LA HABANA.—El segundo de los 200 integrantes de la delegación cubana al XVIII Festival Mundial de la Juventud y los Estudiantes Ecuador 2013 será elegido hoy, de manera directa, en la Cooperativa de Producción Agropecuaria (CPA) Horacio Cobiella, en Santa Cruz del Sur, Camagüey.

Su elección resultará una excelente y singular manera de celebrar el 12 de agosto, Día Internacional de la Juventud, afirmó a la AIN Gisleidys Sosa, funcionaria del Departamento de Relaciones Internacionales del Comité Nacional de la Unión de Jóvenes Comunistas (UJC).

Confirmó que mañana martes e igual por la vía expedita, otros tres nombres serán inscritos en la lista por los colectivos de la Fábrica de Conservas de Frutas y Vegetales en el municipio de Yara, Granma; la Unidad Provincial de Patrullas, en La Habana y el Combinado Cárnico (CONCAR), en Las Tunas.

Sosa recordó que Juan Andrés Ondares Delgado, secretario general del Comité UJC en la Zona Especial de Desarrollo del Mariel, en la provincia de Artemisa, y primer representante de Cuba al XVIII Festival Mundial, fue escogido en esa megao-bra el 24 de julio último.

Cada uno de los 30 centros que seleccionarán directamente un delegado, constituyen valiosos referentes del quehacer de la juventud cubana y de sus grandes misiones de ayer, hoy y siempre en el estudio, el trabajo y la defensa, dijo.

Todas las provincias y el municipio

especial tendrán al menos un delegado directo, posibilidad que —recalcó— constituye, ante todo, un reconocimiento al esfuerzo y aporte colectivos, y del cronograma puntualizó que el grueso de la selección será en septiembre, con el 25 de ese mes como fecha tope.

Entre los centros escogidos mencionó la Universidad de La Habana y otras instituciones docentes; la Empresa Forestal Integral de La Palma, en Pinar del Río, la emisora CMDX La voz del Toa, en Guantánamo, y la Unidad Empresarial de Base (UEB) Central Azucarero Uruguay, en Sancti Spíritus.

Destacó que entre los 30 delegados directos a la cita mundial también habrá un representante de los jóvenes trabajadores por cuenta propia, y a Cienfuegos corresponderá elegirlo, en una de las áreas donde se concentran y en razón, como los demás, de sus méritos, desempeño, trayectoria y resultados.

Tal variedad de ocupaciones y sectores anticipa cuán amplia será la delegación de Cuba al foro, que acontecerá en Ecuador del siete al 13 de diciembre próximo con la divisa “Juventud unida contra el imperialismo, por un mundo en paz, solidaridad y con transformaciones sociales”.

De la selección de quienes representarán a la mayor de las Antillas, señaló que en marcha está un proceso aún mayor, para elegir precandidatos en colectivos de trabajo, estudios y dondequiera que están y actúan los “pinos nuevos”, incluso aquellos centros sin estructuras de la UJC, pero con al menos diez jóvenes. (AIN)

Taller sobre aplicaciones de la tecnología espacial

Orfilio Peláez Mendoza

Como parte de las actividades por la Semana Mundial del Espacio, los días 7 y 8 de octubre tendrá lugar en el Planetarium de La Habana Vieja el X Taller Nacional El Espacio Ultraterrestre y su Uso Pacífico, auspiciado por instituciones del Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente.

Según indicaron a Granma fuentes del comité organizador, el objetivo del evento es promover el intercambio de experiencias y aunar esfuerzos para mejorar el uso de las aplicaciones de la tecnología espacial en Cuba, además de favorecer la integración entre las entidades que incursionan en este campo.

Una de las aristas más significativas de lo que se hace en el país en la mencionada esfera lo constituye el

sistema de alerta temprana de incendios forestales, que basado en las imágenes satelitales, pusieron en marcha especialistas del Instituto de Meteorología.

Las temáticas a debatir en la cita incluyen Astronomía, Geofísica Espacial, Teledetección, GPS, Física Espacial, Educación a Distancia, así como el empleo de la tecnología espacial en la medicina, las comunicaciones, agricultura, industria y otras ramas.

El plazo para la recepción de los resúmenes de las ponencias vence el 28 de septiembre, las cuales deben enviarse a la dirección de correo electrónico semanadelespacio@iga.cu, o entregarse directamente en la sede del Instituto de Geofísica y Astronomía, sito en la calle 212, número 2906, reparto La Coronela, en el capitalino municipio de La Lisa.