

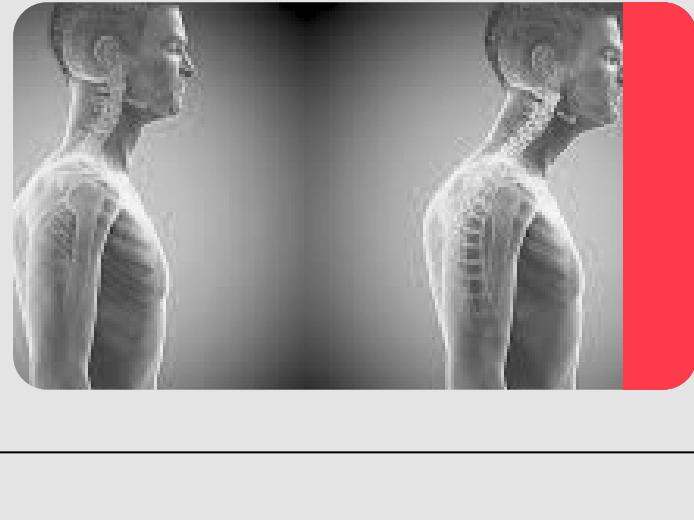


**UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS**



La rectificación cervical ocurre cuando se pierde la curvatura natural del cuello. En lugar de tener una leve forma de "C", la columna cervical se vuelve recta, lo que hace que los músculos y articulaciones trabajen más de lo normal para sostener la cabeza.

**Programa de Vigilancia Epidemiológica por  
Riesgo Osteomuscular PVE-OM**



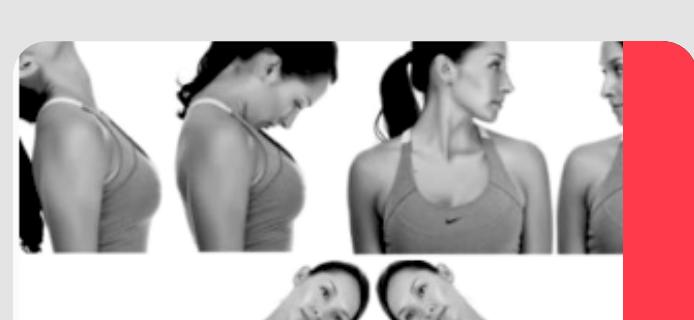
Suele aparecer por malas posturas mantenidas, como mirar el celular o el computador por largos períodos, dormir con almohadas inadecuadas o mantener el cuello tenso por estrés o fatiga. También puede presentarse después de un golpe o contractura fuerte.

Cuando hay rectificación, los músculos del cuello y hombros se ponen rígidos, se siente dolor o tensión, y es común que aparezcan dolores de cabeza o sensación de peso en la nuca. A veces el dolor se extiende hacia los omóplatos o la parte alta de la espalda.



Aunque en muchos casos no es grave, el aplanamiento indica que el cuello está sobrecargado y necesita recuperar su movilidad y equilibrio. Ignorarlo puede hacer que el dolor se vuelva frecuente o que la postura se deteriore con el tiempo.

El tratamiento incluye ejercicios suaves de estiramiento y fortalecimiento, aprender a mantener una buena postura y realizar pausas activas si se trabaja frente al computador. Un fisioterapeuta puede orientar rutinas y técnicas adecuadas para aliviar la tensión y ayudar a recuperar la curvatura natural del cuello.



**Subsistema de Seguridad y Salud en el Trabajo  
Sede Carrera 7 N° 40B- 53 , piso 6 - Tel 3239300 ext. 1612  
seguridadysaludt@udistrital.edu.co**

**SG-SST**

Subsistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS