



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

Hablemos un poco acerca de: RECTIFICACIÓN CERVICAL

Programa de Vigilancia Epidemiológica por
Riesgo Osteomuscular PVE-OM

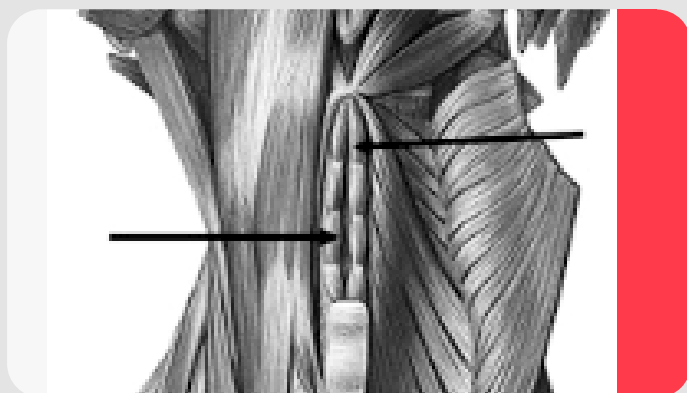


La rectificación cervical ocurre cuando se pierde la curvatura natural del cuello. En lugar de tener una leve forma de “C”, la columna cervical se vuelve recta, lo que hace que los músculos y articulaciones trabajen más de lo normal para sostener la cabeza.



Suele aparecer por malas posturas mantenidas, como mirar el celular o el computador por largos periodos, 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