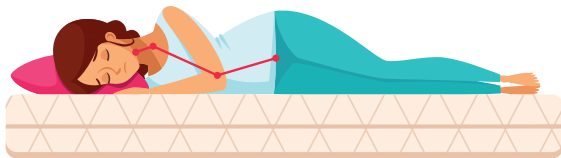
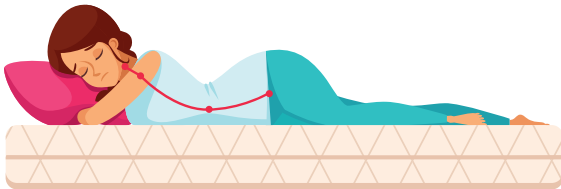
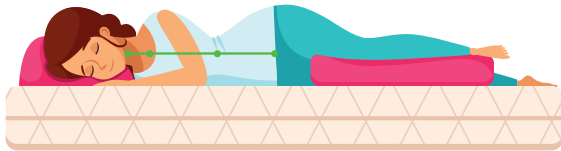


Al dormir



- Opciones para el alivio de los síntomas

Calor local
Masaje con pomada analgésica
Movimientos de relajación
Electro estimulación
Acupuntura
Magnetoterapia
Ultrasonido
Movimientos y ejercicios dirigidos

Medicación:

- Analgésicos
- Anti inflamatorios
- Relajantes musculares
- Complejo B
- Gabapentina

✓ Prevención de problemas

1. Corregir las posturas
2. Utilizar sillas anatómicas
3. Evitar posiciones prolongadas
4. Ejercicios de estiramiento antes de iniciar labores : cuello, espalda, brazos y piernas.
5. Respetar el tiempo de pausa activa
6. Actividad física adecuada y programada
7. Mantener el peso acorde a la talla
8. Uso adecuado del celular , tablets y computador
9. No tener la TV en el dormitorio
10. No acostumbrarse a vivir con síntomas en la columna
11. Evaluación anual de la vista
12. Nutrición adecuada
13. Uso de faja especial cuando tenga que levantar pesos

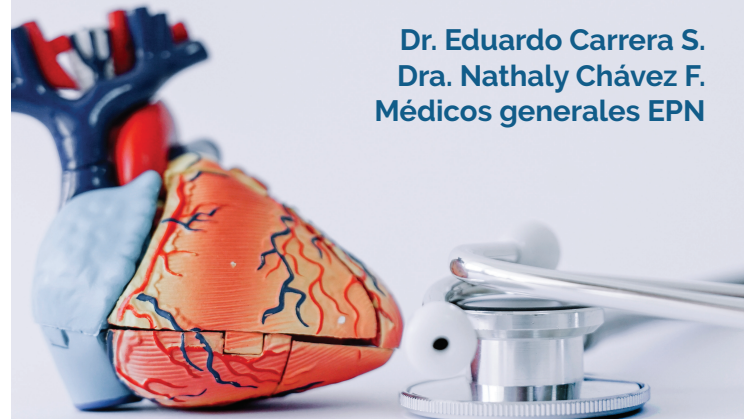
Una columna con las curvaturas adecuadas soporta el peso del cuerpo, del tiempo, del trabajo, del estudio, de la familia, de la vejez y de las responsabilidades.



Quien cuida la columna, trabaja por su autonomía.



Dr. Eduardo Carrera S.
Dra. Nathaly Chávez F.
Médicos generales EPN



Dirección de Bienestar Politécnico

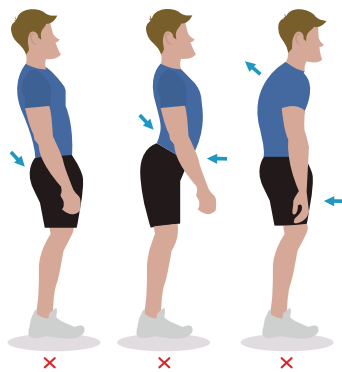


Problemas de columna



La pandemia nos llevó a la virtualidad y esto significó mucho tiempo frente a pantallas, celulares y tablets. Con el tiempo empezamos a recibir consultas por dolor de cuello y espalda, de forma seguida. Su origen a continuación :

✓ Posturas incorrectas



De pie



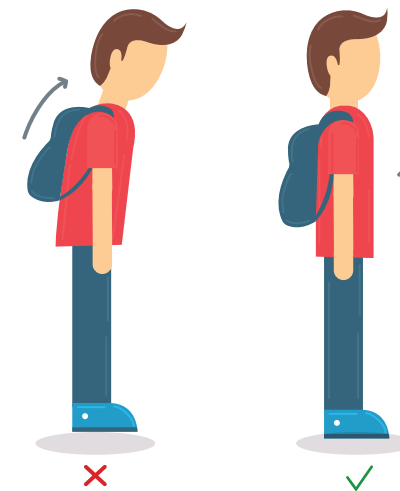
✓ Síntomas frecuentes

- Dolor de cuello, limitación a su movimiento, cefaleas repetidas.
- Dolor de espalda alta, punzadas en el pecho, dificultad para respirar, sueño incómodo.
- Dolor de cintura, punzante, en ocasiones irradiado hacia las piernas, limitación para girar o levantarse.



✓ Corrección de posturas

De pie



Sentado

