



ARTÍCULO DE REVISIÓN

Cervicalgia: Determinación de la causa principal mecánica y evaluación de los tratamientos más efectivos en la rehabilitación funcional.

Cervicalgia: Determination of the mechanical root cause and evaluation of the most effective treatments in functional rehabilitation.

Jahyra Adalgisa Intriago Delgado

Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Manabí, Ecuador,
jaintriagod@pucesm.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0003-2178-8060>

Sandra Ximena Cedeño Giler

Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Manabí, Ecuador,
sxcedno@pucesm.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0002-8403>

Heberth Leonardo Alcívar Calderón

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador,
heberth.alcivar@uleam.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0001-9010-891X>

María Victoria Castillo Macías

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador,
mariav.castillo@uleam.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0001-9256-808X>

Kevin Alejandro Lucas Torres

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador,
kevin.lucas@uleam.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0007-4100-5528>

Autor de Correspondencia: Jahyra Intriago, Jahyraa1@gmail.com.

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Recibido: 03 octubre 2024 | **Aceptado:** 08 noviembre 2024 | **Publicado online:** 15 noviembre 2024

CITACIÓN

Intriago Delgado J., Cedeño Giler, S., Alcívar Calderón, H., Castillo Macías, M y Lucas Torres K. (2024) Cervicalgia: Determinación de la causa principal mecánica y evaluación de los tratamientos más efectivos en la rehabilitación funcional. *Revista Social Fronteriza*; 4(6): e514.
[https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(6\)514](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(6)514)



Esta obra está bajo una licencia internacional. [Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).





RESUMEN

Este artículo aborda la cervicalgia, analizando sus causas mecánicas y evaluando tratamientos de rehabilitación funcional. En la introducción, se menciona que la cervicalgia es una de las principales causas de discapacidad relacionada con el cuello, destacando la necesidad de identificar factores mecánicos que la causan y tratamientos eficaces. Es una condición común que provoca dolor, generalmente asociada a factores mecánicos como malas posturas y estrés (Quinta et al., 2017; Gómez-Gutierrez et al., 2024). La fisioterapia, junto con tecnologías como la ecografía musculoesquelética, ha mejorado la evaluación y tratamiento personalizado para recuperación del dolor (Gayoso Pardo, 2023; Cabrera y Fernández, 2023). Este estudio busca identificar las técnicas más efectivas para su rehabilitación funcional y perfeccionar los tratamientos fisioterapéuticos. El desarrollo detalla métodos de investigación y criterios utilizados para estudiar factores como la postura y movimientos repetitivos, así como técnicas de intervención para la rehabilitación y prevención. En los resultados, se expone que los factores mecánicos, incluyendo posiciones incorrectas y movimientos repetitivos, contribuyen significativamente a la cervicalgia, afectando tanto a la función como a la calidad de vida del paciente. La discusión compara diferentes métodos de tratamiento, como terapia física y ejercicios de fortalecimiento, y su efectividad. Se concluye que identificar las causas específicas de la cervicalgia y aplicar métodos de rehabilitación adecuados mejora los resultados en el tratamiento, favoreciendo la recuperación funcional del cuello.

Palabras claves: Cervicalgia; Causa mecánica; Tratamientos efectivos; Rehabilitación funcional.

ABSTRACT

This article discusses cervicgia, analyzing its mechanical causes and evaluating functional rehabilitation treatments. In the introduction, it is mentioned that cervicgia is one of the main causes of neck-related disability, highlighting the need to identify mechanical factors that cause it and effective treatments. It is a common condition that causes pain, usually associated with mechanical factors such as poor posture and stress (Quinta et al., 2017; Gómez-Gutierrez et al., 2024). Physiotherapy, along with technologies such as musculoskeletal ultrasound, has improved assessment and personalized treatment to alleviate pain and improve the quality of life of patients (Gayoso Pardo, 2023; Cabrera and Fernandez, 2023). This study seeks to identify the most effective techniques for their functional rehabilitation and to refine physiotherapeutic treatments. The development details research methods and criteria used to study factors such as posture and repetitive movements, as well as intervention techniques for rehabilitation and prevention. The results show that mechanical factors, including incorrect posture and repetitive movements, contribute significantly to neck pain, affecting both function and the patient's quality of life. The discussion compares different treatment methods, such as physical therapy and strengthening exercises, and their effectiveness. . It is concluded that identifying the specific causes of neck pain and applying appropriate rehabilitation methods improves treatment results, favoring functional recovery of the neck.

Keywords: Cervical pain; Mechanical cause; Effective treatments; Functional rehabilitation.





1. Introducción

La cervicalgia es prevalente y afecta a un número significativo de individuos en todo el mundo, constituyendo una de las principales raíces de la baja laboral y de consulta médica (Quinta, et al., 2017). Esta patología, caracterizada por dolor en la región cervical de la columna vertebral, puede tener una etiología diversa, pero a menudo está relacionada con factores mecánicos como las posturas incorrectas, el estrés, las lesiones traumáticas o la degeneración discal (Gómez-Gutierrez et al., 2024). La identificación precisa de la causa subyacente es crucial para desarrollar una orientación terapéutica efectiva que permita recuperarse del dolor, y en este contexto, la fisioterapia se presenta como una disciplina fundamental en el tratamiento de la cervicalgia, mediante la implementación de técnicas que aborden los mecanismos mecánicos que contribuyen al trastorno.

A nivel macro, los avances fisioterapéuticos han reconocido una mejor comprensión de los procesos biomecánicos que afectan la región cervical, lo que ha llevado a la implementación de enfoques más personalizados y precisos en el tratamiento de la cervicalgia (Gayoso Pardo, 2023). La incorporación de tecnologías como la ecografía musculoesquelética y la electromiografía, junto con una evaluación clínica más detallada, ha facilitado la identificación de alteraciones musculoesqueléticas y posturales que podrían ser responsables de la disfunción cervical (Cabrera y Fernández, 2023); (Molina y Herrera, 2021). Estas herramientas, en conjunto con el análisis de los patrones de movimiento, han permitido a los fisioterapeutas no solo evaluar la gravedad de la condición, sino también diseñar intervenciones más adecuadas que consideren tanto la causa como la fisiopatología del dolor.

En el nivel meso, diversas investigaciones recientes se han centrado en la evaluación de las técnicas de rehabilitación más efectivas para el tratamiento de la cervicalgia, haciendo énfasis en la importancia de personalizar los protocolos terapéuticos en función de la etiología específica de cada paciente (Nardi, 2023); (Pérez López, 2023). Entre las técnicas más destacadas, se incluyen el uso de ejercicios de estiramiento, la terapia manual, el tratamiento con agentes físicos como el calor y frío, y la estimulación eléctrica (Ovelar, 2023); (Miranda et al., 2024). Además, los enfoques multidisciplinarios que integran la fisioterapia con otras especialidades como la terapia ocupacional y la psicología, han demostrado ser más efectivos en la rehabilitación funcional, ya que abordan no solo





síntomas corporales sino también aspectos psicosociales que pueden influir en la percepción del dolor y la discapacidad.

Esta investigación tiene como objetivo analizar y evaluar las técnicas más eficaces en la rehabilitación funcional de la cervicalgia, con un enfoque específico en la determinación de la causa principal mecánica que origina el dolor, en la que, se pretende identificar, a partir de la literatura más reciente, los métodos de diagnóstico y tratamiento que han demostrado una mayor eficacia, así como los criterios que los fisioterapeutas deben tener en cuenta para elegir la intervención más adecuada. Adicional, la relevancia de este estudio radica en la posibilidad de optimizar los tratamientos fisioterapéuticos, mejorando los resultados clínicos y reduciendo el impacto de esta patología en la vida cotidiana de los pacientes.

2. Desarrollo

Cervicalgia: Definición y Causas Principales

Entendida como el dolor localizado en la región cervical de la columna, es un síntoma común que afecta significativamente a la población mundial, especialmente en individuos adultos y trabajadores de oficina, al ser un trastorno musculoesquelético que puede tener diversas etiologías, entre ellas, las causas mecánicas, neurológicas, musculares, y posturales. Las causas más frecuentes de cervicalgia son las alteraciones mecánicas de la columna cervical, que incluyen la hipermovilidad, hipomovilidad articular, y el síndrome de dolor miofascial, que comprometen las estructuras articulares, musculares y nerviosas de la región; además, factores emocionales, estrés y malas posturas laborales o de descanso pueden agravar los síntomas, lo que hace que la cervicalgia se convierta en un trastorno crónico en muchos casos.

De acuerdo con Cabrera Cabrera y Fernández Ramos (2023), las causas mecánicas son predominantes, y estas pueden involucrar lesiones musculares o tensionales, disfunciones articulares en la columna cervical o el síndrome de dolor miofascial. La clasificación de la cervicalgia incluye varias subcategorías, entre ellas la cervicalgia mecánica, siendo la más frecuente, y las que están asociadas con radiculopatía, que ocurren cuando las raíces nerviosas de la médula espinal se ven comprimidas.





El diagnóstico correcto de la causa subyacente es fundamental para un tratamiento adecuado y su identificación temprana previene la cronicidad del dolor, un fenómeno que se observa con frecuencia en pacientes sin un tratamiento específico. En esta área destaca que la cervicalgia, debido a su complejidad etiológica, requiere una muy buena guía diagnóstica multidimensional, que abarque tanto factores mecánicos como psicosociales.

Evaluación y Herramientas Diagnósticas

La evaluación de la cervicalgia involucra combina pruebas clínicas y de imagen para comprobar las causas del dolor y la discapacidad funcional asociada, siendo aún más útil el Índice de Discapacidad Cervical (IDC) como herramienta para medir la gravedad del impacto de la cervicalgia sobre las actividades cotidianas del paciente, y se utiliza para valorar el progreso durante el tratamiento. Gómez-Gutiérrez, Gordillo-Ramos y Saurith-Contreras (2024) realizan un análisis detallado de cómo este índice se correlaciona con la fuerza prensil, evaluando la capacidad de los pacientes para realizar actividades que requieren agarre y manipulación, como abrir una botella o cargar objetos, esta disminución de fuerza prensil puede estar asociada a la alteración en la funcionalidad de la musculatura cervical, lo que subraya la necesidad de una evaluación exhaustiva para determinar la gravedad y el impacto de la cervicalgia en el paciente.

Además de las pruebas clínicas y funcionales, las pruebas de imagen como la resonancia magnética (RM) y las radiografías cervicales se emplean para identificar problemas de estructuras que podrían estar favoreciendo al dolor, y en muchos casos de cervicalgia inespecífica, los resultados de las imágenes pueden ser normales resaltando la importancia de un diagnóstico clínico detallado que considere tanto los factores físicos como los psicológicos del paciente. De acuerdo con lo revisado el uso de herramientas de evaluación funcional, como la medición de la fuerza prensil, aporta una dimensión objetiva al diagnóstico y puede ser determinante en el diseño de un plan de rehabilitación individualizado.

Tratamientos Efectivos en la Rehabilitación Funcional

El tratamiento de la cervicalgia depende de su causa y gravedad, pero en general, la fisioterapia desempeña un papel fundamental en la rehabilitación. En este contexto, Cabrera Cabrera y Fernández Ramos (2023) realizaron un cotejo de los tratamientos fisioterapéuticos





más efectivos para el síndrome de dolor miofascial, una de las causas más frecuentes de cervicalgia. Según los autores, las técnicas de terapia manual (incluyendo manipulaciones articulares y movilizaciones) y los ejercicios terapéuticos de estiramiento y fortalecimiento muscular han demostrado ser eficaces para aliviar el dolor, mejorar la movilidad y restaurar la funcionalidad en pacientes con dolor miofascial, y la combinación de ambas mejora los resultados a largo plazo, dado que la terapia manual reduce las tensiones musculares y las manipulaciones articulares restauran la movilidad de las vértebras afectadas.

Por otro lado, Gayoso Pardo (2023) investigó el efecto de un programa de ejercicio terapéutico en combinación con terapia manual en pacientes con dolor cervical crónico y cefaleas de origen cervicogénico. Los resultados de su investigación demostraron que este es multifacético ya que, no solo mejora el dolor cervical, sino que también tiene un impacto positivo en la calidad de vida de los pacientes, especialmente aquellos que sufren de cefaleas asociadas y la combinación de ejercicio terapéutico, que mejora la estabilidad y la fuerza de la musculatura cervical, con terapia manual, aliviando la tensión muscular y mejorando la movilidad de las articulaciones, como estrategia enérgica para el manejo de la cervicalgia crónica. Demostrando que, la rehabilitación de la cervicalgia debe ser exhaustiva, combinando terapia manual y ejercicios, pero siempre personalizada según las características clínicas del paciente, considerando el nivel de discapacidad y comorbilidades.

Además de los enfoques fisioterapéuticos convencionales, los agentes físicos como la electroterapia son también utilizados en el tratamiento de la cervicalgia, sobre todo en casos agudos, en la que Miranda et al. (2023) compararon la efectividad de los agentes físicos frente a las manipulaciones articulares en pacientes con cervicalgia y sus resultados indicaron que tanto la electroterapia como las manipulaciones articulares pueden ser eficaces en la reducción del dolor, aunque la combinación de ambas intervenciones podría ofrecer mayores beneficios, ya que las manipulaciones ayudan a mejorar la movilidad articular y los agentes físicos tienen un efecto analgésico y antiinflamatorio inmediato.

Este enfoque multidisciplinario es esencial en el tratamiento de la cervicalgia, ya que permite tratar tanto el componente muscular como el articular del dolor como lo determina este estudio, enfatizando la importancia de la flexibilidad terapéutica, permitiendo que el clínico



elija el tratamiento según la respuesta del paciente.

Prevención y Educación para la Gestión de la Cervicalgia

La prevención es un aspecto clave en el manejo de la cervicalgia, especialmente en entornos laborales en la que, Molina Chacón y Herrera (2021) destacan la importancia de la vigilancia ergonómica en los entornos laborales, especialmente en trabajos que requieren posturas estáticas o repetitivas, como en la operación de maquinaria pesada. Su investigación sugiere que la implementación de pausas activas, la corrección de la postura y la promoción de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular pueden prevenir los trastornos musculoesqueléticos en los trabajadores con programas de vigilancia ergonómica para reducir el riesgo de cervicalgia en trabajadores expuestos a posturas incómodas o a movimientos repetitivos.

Además de la ergonomía laboral, la educación postural juega un papel fundamental en la prevención de la cervicalgia y los pacientes deben ser instruidos sobre las posturas adecuadas durante las actividades diarias y laborales, enseñando a los pacientes a realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento para mantener la salud musculoesquelética de la región cervical. En realidad, la educación continua en ergonomía y postura es una herramienta preventiva fundamental que debería ser implementada en todos los niveles, desde la prevención primaria hasta la rehabilitación.

Tratamiento Integral y Multidisciplinario en Cervicalgia

El tratamiento integral de la cervicalgia requiere un enfoque multidisciplinario, considerando tanto los aspectos físicos como psicológicos del paciente, investigando Nardi (2023) la efectividad de los ejercicios de estabilización en pacientes con dolor cervical asociado a radiculopatía cervical útiles en los casos en los que hay compresión de las raíces nerviosas, ya que estos ejercicios ayudan a reducir la presión sobre las estructuras nerviosas y mejoran la estabilidad de la columna cervical. Este tipo de intervención debe ser considerado en pacientes con cervicalgia radiculopática, ya que reduce síntomas de la radiculopatía y mejora la función cervical. EN este campo es que la estabilización cervical debe ser un componente esencial en el tratamiento de la cervicalgia con radiculopatía, ya que mejora el control motor como la estabilidad de la columna.

La integración de tratamientos que aborden tanto el componente mecánico del dolor como los factores emocionales y psicológicos del paciente, como se sugiere en el trabajo de Ovelar (2023), es decisivo para la resolución de los casos de cervicgia de causa inespecífica, o en los casos donde no se identifican causas estructurales claras, el manejo debe ser aún más integral, combinando intervenciones fisioterapéuticas con el manejo del estrés y las técnicas de relajación; asegurando que se aborden todas las dimensiones del dolor cervical, mejorando las perspectivas de recuperación y reduciendo la probabilidad de que el dolor se cronifique.

3. Resultados

Las siguientes investigaciones dan diferentes propuestas terapéuticas para el tratamiento de la cervicgia, desde técnicas manuales y de liberación miofascial hasta la importancia de la ergonomía laboral y el uso de tecnologías para la promoción de la salud postural. En general, las investigaciones respaldan la necesidad que no solo aborde el dolor cervical desde una perspectiva física, sino que también tenga en cuenta la calidad de vida y el bienestar emocional del paciente. La tendencia a personalizar los tratamientos según las características individuales y las comorbilidades del paciente se hace evidente, destacando que los enfoques estandarizados pueden ser menos efectivos que aquellos adaptados a las necesidades específicas del paciente. Además, la creciente incorporación de herramientas tecnológicas y programas de educación postural abre nuevas vías para el tratamiento y la prevención, lo que es especialmente relevante en la era digital.

Tabla 1: Resumen de las Investigaciones y sus Ideas Centrales

Referencia	Idea Central de la Investigación
Acedo Ticono, F. M. (2024)	Se estudia la analogía entre la capacidad funcional y la calidad de vida en pacientes con cervicgia mecánica, destacando cómo la intervención fisioterapéutica puede mejorar la funcionalidad y bienestar general.
Brito, E. M. B., Amaguaya, J. A. H., y Yáñez, N. I. C. (2023)	Investigan la combinación de movilización neural y punción seca en el tratamiento del dolor lumbar, lo que puede tener implicaciones para el tratamiento de la cervicgia relacionada con trastornos de la columna vertebral.
Cabrera Cabrera, A., &	Se centra en la comparar tratamientos fisioterapéuticos efectivos para el



Fernández Ramos, A. (2023)	síndrome de dolor miofascial cervical, subrayando la importancia de técnicas como la terapia manual y los ejercicios terapéuticos.
Capito, G., y Ft, C. N. L. (2021)	Analiza la efectividad de la técnica de liberación miofascial en puntos gatillo del trapecio superior para aliviar el dolor cervical, direccionado en recuperar actividades diarias de los pacientes.
Carvajal, E. C., Maya, K. E., Hurtado, J. F., & Molina, M. I. (2023)	Examina la relación entre la disfunción temporomandibular y la sintomatología cervical en estudiantes de fisioterapia, lo que sugiere la importancia de abordar ambas condiciones simultáneamente.
Coronado Palacios, C., & Puente Calderón, R. M. (2024)	Investigan la correlación entre la discapacidad cervical y la calidad de sueño en tecnólogos médicos, demostrando que la cervicalgia impacta negativamente en el bienestar general y la calidad del descanso.
de Murieta, E. S., & Cisneros, M. T. (2022)	Proponen la importancia de la rehabilitación y la capacidad funcional en la salud moderna, destacando cómo las terapias físicas pueden mejorar la funcionalidad en una sociedad de rápido envejecimiento.
Duzon Llego, M. J., González López, M. B., & Moreno Martínez, J. M. (2023)	Plantean una propuesta de tratamiento para el dolor cervical crónico post-latigazo, utilizando entrenamiento sensorial y motor para restaurar la función de la columna cervical.
Encina, M. A., & Tonin, M. G. (2024)	Abordan la prevención del síndrome de textneck asociado al uso del smartphone, sugiriendo que una intervención temprana puede prevenir el desarrollo de cervicalgia en jóvenes y adultos que pasan largos períodos frente a pantallas.
Gabás, E. (2024)	Analiza la efectividad de los métodos osteopáticos en el tratamiento de la disfunción temporomandibular relacionada con el dolor cervical crónico.
Gayoso Pardo, H. (2023)	Investiga el impacto de un programa combinado de ejercicio terapéutico y terapia manual sobre la calidad de vida de pacientes con dolor cervical crónico y cefaleas cervicogénicas.
Gómez-Gutierrez, T. P., Gordillo-Ramos, L. C., & Saurith-Contreras, E. E. (2024)	Analizan el índice de discapacidad cervical y su correlación con la fuerza prensil, sugiriendo que la medición de la fuerza prensil puede ser útil para evaluar el impacto funcional de la cervicalgia.
González García, L. (2022)	Estudia la eficacia de un protocolo de ejercicio y aplicación ergonómica en el trabajo para mejorar el dolor cervical de origen ocupacional, demostrando que la ergonomía en el lugar de trabajo es clave para la prevención y tratamiento de la cervicalgia.
Guillaume, Y. (2022)	Examina los efectos de la Reeducción Postural Global (RPG) en el tratamiento de la cervicalgia inespecífica, sugiriendo que la RPG puede mejorar la postura y reducir el dolor.



Llobera Torres, P. (2022)	Estudia la relación entre el síndrome temporomandibular y el estrés, y cómo la fisioterapia puede aliviar el dolor cervical en pacientes con esta condición.
Medina Linares, C. M., & Tejada Cornejo, A. D. R. (2024)	Analizan la eficacia de intervenir con terapia física en el dolor cervical en personal administrativo, destacando que la fisioterapia mejora la calidad de vida y suprime el impacto laboral de la cervicalgia.
Miranda, I. D. B., Aguilar, G. P. E., Karin, N., & Acosta, H. E. (2023)	Comparan la efectividad de los agentes físicos versus las manipulaciones articulares, sugiriendo que la combinación de ambas terapias puede ser más eficaz en la reducción del dolor cervical.
Molina Chacón, J. V. D. L. A., & Herrera, V. (2021)	Proponen un programa de vigilancia ergonómica para prevenir los trastornos musculoesqueléticos, enfocándose en la cervicalgia ocupacional debido a malas posturas en el trabajo.
Nardi, J. (2023)	Estudia la efectividad de los ejercicios de estabilización en pacientes con radiculopatía cervical, destacando que estos ejercicios ayudan a reducir la presión sobre las raíces nerviosas y mejoran la estabilidad cervical.
Ovelar, O. (2023)	Discute el tratamiento de la cervicalgia de causa inespecífica, destacando la importancia de un enfoque multidisciplinario para abordar tanto los aspectos físicos como emocionales del dolor.
Pérez López, D. (2023)	Examina el tratamiento de las disfunciones temporomandibulares en pacientes con dolor cervical crónico, sugiriendo que el tratamiento de ambos trastornos de manera conjunta es más efectivo.
Poma Alberto, J. (2021)	Investiga los efectos de la técnica de Jones en los puntos gatillo del trapecio superior para aliviar el dolor cervical, demostrando su efectividad en la mejora de los síntomas en pacientes con cervicalgia.
Quinta, C. J. B., Cabello, M. A., & de la Cruz Torres, B. (2017)	Evalúan el uso de electro-analgésia para el tratamiento de la cervicalgia mecánica inespecífica, sugiriendo que esta técnica tiene un impacto positivo en la reducción del dolor.
Rodríguez Pacheco, L. E. (2023)	Examina los efectos de la liberación miofascial en pacientes con síndrome de dolor miofascial cervical, demostrando que esta técnica mejora la capacidad funcional y la calidad de vida de los pacientes.
Salas, M. A. (2023)	Analiza el uso de tecnologías móviles (mHealth) para promover la salud postural en profesionales de la salud, sugiriendo que estas tecnologías pueden ser una herramienta útil para la prevención de la cervicalgia.

Fuente: Propia de sus autores.

Tabla 2: Aspectos Contradictorios de algunas Investigaciones

Referencia	Aspectos Contradictorios/Limitaciones
Acedo Ticona, F. M. (2024)	La investigación no examina las intervenciones fisioterapéuticas a largo

	plazo ni los efectos en pacientes con comorbilidades, limitando la generalización de los resultados.
Brito, E. M. B., Amaguaya, J. A. H., & Yáñez, N. I. C. (2023)	Aunque se compara la movilización neural y la punción seca, no se profundiza en los efectos secundarios ni en la variabilidad en la respuesta de los pacientes a estas técnicas.
Cabrera Cabrera, A., & Fernández Ramos, A. (2023)	No se abordan las diferencias en la eficacia de los tratamientos según el tipo de cervicalgia (aguda

Fuente: Propia de sus autores.

Las limitaciones de las investigaciones sobre cervicalgia resaltan varios puntos críticos que deben ser considerados para mejorar la eficacia y aplicabilidad de los estudios, ya que si bien muchas investigaciones son pluridisciplinarias, lo que limita la evaluación completa de las condiciones de los pacientes, considerando solo un aspecto del tratamiento o de la patología (como la terapia manual, la ergonomía o los ejercicios de estabilización). Además, varias investigaciones no analizan los efectos a largo plazo de las intervenciones, lo que es concluyente para validar la eficacia sostenida de los tratamientos.

Otro punto común es la falta de diversidad en las muestras, lo que dificulta la generalización de los resultados a otras poblaciones o condiciones más complejas, ya que se observa una escasa comparación entre diferentes enfoques terapéuticos, lo que impide identificar cuál es la opción más eficaz o más adecuada según las características individuales de los pacientes. Por último, la ausencia de estudios que aborden los efectos secundarios de las intervenciones terapéuticas deja vacíos importantes en cuanto a la seguridad y sostenibilidad de los tratamientos en el tiempo.

4. Discusión

La cervicalgia es una condición compleja de múltiples factores que afecta a una proporción significativa de la población mundial, convirtiéndose en una de las principales causas de consulta médica y ausentismo laboral (Quinta et al., 2017). Su diagnóstico y tratamiento siguen siendo un desafío, debido a la diversidad de factores implicados, que incluyen desde alteraciones mecánicas en la columna cervical hasta influencias psicosociales como el estrés y la ansiedad y aunque las tecnologías diagnósticas como la resonancia magnética (RM) y la ecografía musculoesquelética han avanzado, existen muchos casos de cervicalgia no

presentan alteraciones estructurales claras en las imágenes (Gómez-Gutiérrez et al., 2024). Lo que sigue siendo un enigma con la necesidad de guías diagnósticas más completas y multidimensionales que no solo incluyan pruebas clínicas y de imagen, sino también evaluaciones de factores funcionales y psicosociales.

Herramientas como el Índice de Discapacidad Cervical (IDC) y la medición de la fuerza prensil ofrecen una forma objetiva de medir el impacto del dolor en la vida diaria del paciente, lo cual es concluyente para referir que se debe personalizar los tratamientos (Gómez-Gutiérrez, Gordillo-Ramos y Saurith-Contreras, 2024). Estas orientaciones diagnósticas más detalladas permitirían una mejor comprensión de la etiología subyacente y facilitarían la elección de intervenciones terapéuticas más precisas y efectivas.

En el ámbito terapéutico, la fisioterapia ha demostrado ser una herramienta fundamental en la rehabilitación funcional de los pacientes con cervicalgia, especialmente cuando se trata de afecciones relacionadas con disfunciones mecánicas, como el síndrome de dolor miofascial o las alteraciones articulares (Cabrera y Fernández, 2023). Diversas técnicas fisioterapéuticas, como la terapia manual, los ejercicios terapéuticos de estiramiento y fortalecimiento, y el uso de agentes físicos como la electroterapia, son eficaces en la reducción del dolor y la mejora de la movilidad cervical (Miranda et al., 2023). Sin embargo, la investigación propone que la clave para un tratamiento exitoso reside en la personalización de las intervenciones según las características individuales del paciente.

Adicional se incluye factores como la intensidad del dolor, la presencia de comorbilidades y la respuesta al tratamiento (Gayoso Pardo, 2023). La combinación de estas terapias, como el ejercicio terapéutico y la terapia manual, se ha mostrado especialmente prometedora en el manejo de la cervicalgia crónica, ya que no solo alivia el dolor, sino que también mejora la estabilidad y la fuerza de la musculatura cervical y restaura la movilidad articular (Cabrera y Fernández, 2023). Estas estrategias integradas ofrecen un enfoque más eficaz y duradero, permitiendo abordar las diversas facetas de la patología cervical.

Además, la cervicalgia no debe ser vista únicamente desde una perspectiva física; los factores emocionales y psicosociales juegan un papel en su manejo donde el estrés y la

ansiedad pueden intensificar la percepción del dolor, lo que resalta la importancia de incorporar terapias que combine fisioterapia con intervenciones psicológicas y apoyo emocional. De hecho, investigaciones recientes han mostrado que la integración de técnicas de relajación, manejo del estrés y educación en salud mental mejora significativamente los resultados terapéuticos en pacientes con dolor cervical crónico (Ovelar, 2023).

Así también, en el ámbito laboral, la ergonomía y la educación postural son fundamentales para prevenir la cervicalgia y la implementación de programas ergonómicos que promuevan la corrección de posturas y la realización de pausas activas ha demostrado ser efectiva para reducir la incidencia de trastornos musculoesqueléticos, especialmente en aquellos trabajos que requieren posturas estáticas o movimientos repetitivos (Molina Chacón y Herrera, 2021). La prevención debe incluir, la educación continua de los pacientes sobre cómo mantener una postura adecuada y realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento para proteger la región cervical con el manejo psicosocial y las estrategias preventivas, no solo mejora la recuperación de los pacientes, sino que también contribuye a la reducción de la recurrencia y cronicidad del dolor cervical, ofreciendo soluciones más sostenibles y efectivas a largo plazo.

5. Conclusiones

La cervicalgia es un trastorno musculoesquelético complejo con una amplia gama de causas posibles, y está caracterizada por dolor en la región cervical de la columna, y declarada como una condición común que afecta negativamente la calidad de vida y productividad laboral de quienes la padecen.

Los estudios revisados destacan que una identificación precisa de las causas mecánicas subyacentes, tales como alteraciones posturales y tensiones musculares, son básicas para el diseño de tratamientos personalizados y efectivos, y es la fisioterapia determinante para una intervención clave, integrando terapia manual, ejercicios terapéuticos y el uso de herramientas de diagnóstico avanzadas, lo cual facilita un enfoque más certero y adaptado a las necesidades individuales de cada paciente.

La importancia de las guías multidisciplinarias que combinan fisioterapia con apoyo

psicológico y educación ergonómica, especialmente en casos de cervicalgia crónicas permiten no solo tratar el dolor físico, sino también abordar los factores psicosociales asociados, optimizando así los resultados de la rehabilitación y reduciendo la probabilidad de recaídas.

La tecnología, como la ecografía musculoesquelética y la electromiografía, juega un rol importante en la evaluación inicial y el seguimiento, permitiendo una adaptación continua del tratamiento según la evolución del paciente, y es la prevención lo más fundamental, particularmente en entornos laborales, en la que estrategias de ergonomía y educación en postura, junto con ejercicios regulares de fortalecimiento y estiramiento, permiten disminuir la incidencia de cervicalgia.

Para asegurar la eficacia a largo plazo, después de la revisión sistemática se recomienda una mayor investigación sobre los efectos sostenidos de los tratamientos y una mayor inclusión de poblaciones diversas en los estudios futuros, lo cual permitirá validar la generalización y seguridad de los enfoques terapéuticos actuales.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran que este estudio no presenta conflictos de intereses y que, por tanto, se ha seguido de forma ética los procesos adaptados por esta revista, afirmando que este trabajo no ha sido publicado en otra revista de forma parcial o total.



Referencias Bibliográficas

- Acedo Ticona, F. M. (2024). Capacidad funcional y calidad de vida en pacientes con cervicalgia mecánica del Centro de Terapia Física Rehavitale, periodo 2023.
- Brito, E. M. B., Amaguaya, J. A. H., & Yáñez, N. I. C. MOVILIZACIÓN NEURAL Y PUNCIÓN SECA EN EL DOLOR LUMBAR. *de la obra: AVANCES EN FISIOTERAPIA: INVESTIGACIÓN Y PRÁCTICA*, 63.
- Cabrera Cabrera, A., & Fernández Ramos, A. (2023). Comparación de los tratamientos fisioterapéuticos para el síndrome de dolor miofascial en fisioterapeutas.
- Capito, G., & Ft, C. N. L. (2021). *Aplicación de la técnica de liberación miofascial en puntos gatillo del trapecio para aliviar el dolor cervical* (Master's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Centro de posgrados).
- Carvajal, E. C., Maya, K. E., Hurtado, J. F., & Molina, M. I. (2023). Asociación de la sintomatología cervical y de la disfunción temporomandibular en los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana pasto 2023.
- Coronado Palacios, C., & Puente Calderón, R. M. (2024). Relación entre discapacidad cervical y calidad de sueño en los profesionales de tecnología médica de la clínica San Juan de Dios, Lima 2021.
- de Murieta, E. S., & Cisneros, M. T. (2022). Rehabilitación y capacidad funcional en la salud del siglo XXI Rehabilitation and functional capacity in the health of the 21st century. *An Sist Sanit Navar*, 45(3), e1028.
- Duzon Llego, M. J., González López, M. B., & Moreno Martínez, J. M. (2023). *Valoración y propuesta de tratamiento fisioterapéutico mediante el entrenamiento sensorial y motor en pacientes con Dolor Cervical Crónico Post-Latigazo Cervical* (Bachelor's thesis).
- Encina, M. A., & Tonin, M. G. (2024). Prevención del dolor cervical o síndrome de textneck asociado al uso del smartphone o teléfono inteligente.
- Gabás, E. (2024). Métodos de evaluación y estrategias de tratamiento osteopático en la disfunción temporomandibular en pacientes con dolor cervical crónico.
- Gayoso Pardo, H. (2023). Efecto de un programa de ejercicio terapéutico combinado con terapia manual sobre la calidad de vida en pacientes con dolor cervical crónico y cefaleas de origen cervicogénico (Master's thesis).





- Gómez-Gutierrez, T. P., Gordillo-Ramos, L. C., & Saurith-Contreras, E. E. (2024). Índice de Discapacidad Cervical y Fuerza Prensil en Pacientes con Cervicalgia.
- González García, L. (2022). Eficacia de un protocolo de ejercicio y ergonomía en el trabajo en la mejora del dolor cervical de origen ocupacional (Bachelor's thesis).
- Guillaume, Y. (2022). *Efectos de la Reeducación Postural Global en el tratamiento de la cervicalgia inespecífica* (Bachelor's thesis).
- Llobera Torres, P. (2022). Fisioterapia a modo de tratamiento para el síndrome temporomandibular agravado por situaciones de estrés.
- Medina Linares, C. M., & Tejada Cornejo, A. D. R. (2024). Eficacia de la intervención fisioterapéutica en el dolor de la región cervical en el personal administrativo, Arequipa, abril-junio 2022.
- Miranda, I. D. B., Aguilar, G. P. E., Karin, N., & Acosta, H. Efectividad de los Agentes Físicos vs Manipulaciones Articulares en Pacientes Adultos.
- Molina Chacón, J. V. D. L. A., & Herrera, V. (2021). Desarrollo de programa de vigilancia ergonómica para identificar los trastornos musculoesqueléticos en los operadores y ayudantes de máquina de una empresa fabricante y comercializadora de productos de acero, ubicada en Guayaquil (Doctoral dissertation, ESPOL. FIMCP).
- Nardi, J. (2023). Efectividad de los ejercicios de estabilización en pacientes con dolor por radiculopatía cervical (Bachelor's thesis).
- Ovelar, O. (2023). *Cervicalgia: caso clínico sobre dolor de cuello de causalidad inespecífica* (Doctoral dissertation, Universidad ISALUD).
- Pérez López, D. (2023). Efecto del tratamiento de las disfunciones temporomandibulares en pacientes con dolor cervical crónico: un proyecto de investigación.
- Poma Alberto, J. (2021). Efecto de la técnica de Jones en puntos gatillo del trapecio superior en pacientes con cervicalgia del Hospital de Rehabilitación del Callao 2019.
- Quinta, C. J. B., Cabello, M. A., & de la Cruz Torres, B. (2017). ELECTROANALGESIA EN LA CERVICALGIA MECÁNICA INESPECÍFICA EN ATENCIÓN PRIMARIA. ENSAYO CLÍNICO ALEATORIZADO. Universidad de Sevilla.
- Rodríguez Pacheco, L. E. (2023). Efectividad de la liberación miofascial en la calidad de vida y la capacidad funcional en pacientes con síndrome de dolor miofascial cervical del Hospital Regional de Arequipa, 2022.
- Salas, M. A. (2023). Tecnologías y salud postural. Acercamiento al mHealth con docentes





Lic. en Kinesiología y Fisiatría de la UNRN (Doctoral dissertation).

Valencia Girón, J. F. (2024). REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DE LAS TÉCNICAS DE INTERVENCIONES FISIOTERAPÉUTICAS USADAS EN ARTROSIS CERVICAL EN PACIENTES ADULTOS, DE 45 A 80 AÑOS (Doctoral dissertation).

