

## Estenosis Cervical

**Condición:** la estenosis cervical es cuando la porción de la médula espinal en su cuello se pellizca o aprieta por las estructuras circundantes que incluyen huesos, ligamentos y discos. Las personas pueden nacer con la afección, contraerla por una lesión en el cuello o desarrollarla por el uso y desgaste.

**Antecedentes:** en los Estados Unidos, alrededor del 5% de los adultos tienen estenosis cervical. Muchos casos se deben a la espondilosis cervical, que es una forma elegante de decir que los huesos, ligamentos, discos y articulaciones del cuello se están degenerando por el desgaste. La estenosis cervical es, por tanto, más común en las personas mayores, especialmente en las mayores de 60 años. Sin embargo, también puede ocurrir en personas más jóvenes, particularmente en aquellas que practican deportes de contacto.

**Factores de riesgo:** los factores de riesgo incluyen edad avanzada, participación en deportes de contacto (como fútbol, fútbol y rugby) y traumatismos graves en el cuello. Además, algunas personas nacen con una anatomía que naturalmente tiene un mayor riesgo de estenosis cervical que otras.

**Historia y síntomas:** Los síntomas a menudo incluyen dolor en el cuello y / o hombros, debilidad en los brazos y / o piernas y entumecimiento / hormigueo en los brazos y / o piernas. A medida que la afección empeora, las personas pueden desarrollar problemas de equilibrio y para caminar. También pueden comenzar a tener problemas para sostener objetos y realizar tareas con las manos y, finalmente, pueden experimentar problemas con la vejiga y / o los intestinos.

**Examen físico:** los médicos evalúan el movimiento del cuello, los reflejos y la fuerza de los músculos del cuello, los brazos y las piernas. También se les pedirá a los pacientes que caminen, para que el médico pueda controlar su equilibrio y comprender mejor su condición. Hay algunas otras maniobras especiales que puede realizar el médico según los hallazgos de las otras partes del examen.

**Proceso de diagnóstico:** según el historial y el examen físico, el médico puede recomendar pruebas de diagnóstico por imágenes del cuello y / o la espalda. Estos pueden incluir radiografías, resonancias magnéticas o tomografías computarizadas para ver si realmente hay presión en la médula espinal y, de ser así, cuál puede ser la causa.

**Gestión de rehabilitación:** hay muchos tipos diferentes de médicos que ven esta afección, incluidos médicos de medicina familiar, médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra), cirujanos ortopédicos y neurocirujanos. Esto puede resultar confuso para el paciente, ya que cada tipo de médico tiene una formación ligeramente diferente y, por lo tanto, diferentes fortalezas y debilidades. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) están muy bien equipados para diagnosticar y tratar esta afección, ya que tienen una amplia capacitación en el cuidado de la columna, poseen un conocimiento profundo de la rehabilitación conservadora de la columna que puede permitir evitar la cirugía y al mismo tiempo comprender las señales de advertencia que indicarían la necesidad de una cirugía. ya menudo saben cómo realizar procedimientos de intervención, como inyecciones en la columna, si es necesario. Están bien capacitados para coordinar la atención de todos los casos de estenosis cervical. Los Fisiatras también pueden ayudar a los atletas a tomar decisiones sobre si volver a los deportes de contacto es seguro, así como la mejor manera de hacerlo y cuándo se requiere una consulta quirúrgica para todos los pacientes. La fisioterapia puede ayudar tanto a los atletas lesionados como a las personas mayores con estenosis cervical y, a menudo, es suficiente para tratar la afección. Sin embargo, las personas mayores con enfermedad avanzada pueden necesitar rehabilitación adicional, como terapia ocupacional y / o tratamiento psicológico.

**Otros recursos para pacientes y familias:** Es importante que los pacientes mayores con estenosis cervical eviten caídas. El CDC ofrece una guía descargable gratuita sobre la prevención de caídas que incluye muchos consejos, recursos, ejercicios y más que pueden ayudar.

## Preguntas Frecuentes

### ¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite [www.aapmr.org/aboutpmr](http://www.aapmr.org/aboutpmr).

### ¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

### ¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite [www.aapmr.org/findapmrphysician](http://www.aapmr.org/findapmrphysician) o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.