

## Latigazo cervical (“whiplash”)

**Condición:** El latigazo cervical es una lesión en el cuello que ocurre cuando la cabeza se mueve hacia adelante y hacia atrás muy rápidamente.

**Antecedentes:** El latigazo cervical puede causar lesiones en los huesos, ligamentos, músculos, tendones y articulaciones del cuello.

**Factores de riesgo:** La mayoría de las lesiones por latigazo cervical son el resultado de accidentes automovilísticos. Las caídas, los golpes fuertes durante deportes de contacto como el fútbol y los accidentes de buceo también pueden causar latigazo cervical.

**Historia y síntomas:** Los pacientes con lesiones por latigazo cervical pueden tener dolor en el cuello y la parte superior de la espalda. A veces también tienen dolores de cabeza, mareos, debilidad, visión borrosa y dificultad para concentrarse y recordar cosas. Estos síntomas pueden ocurrir de inmediato o unos días después de la lesión. La mayoría de los pacientes se recuperan rápidamente, pero a veces el dolor y otros síntomas pueden durar un año o más. Un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra), también conocido como fisiatra, puede evaluar mejor cómo el latigazo cervical está afectando sus actividades diarias, incluida la forma en que afecta las tareas del hogar, trabajo y pasatiempos, y cómo afecta su vida, incluido su estado de ánimo, sueño y actividades físicas.

**Examen físico:** Un médico Fisiatra verificará si tiene dolor en el cuello y la parte superior de la espalda y si puede mover la cabeza y el cuello con normalidad, así como si estos movimientos reproducen otros síntomas, como debilidad, entumecimiento u hormigueo en brazos, o incluso dificultad para caminar.

**Proceso de diagnóstico:** Se pueden utilizar radiografías para asegurarse de que no haya daños más graves en la columna. Por lo general, solo se realizan otras pruebas de diagnóstico por imágenes si los síntomas no desaparecen o si se sospecha una lesión más grave. Además, se pueden considerar estudios de electrodiagnóstico si los síntomas persisten, para evaluar un posible daño a los nervios que van desde el cuello hasta los brazos. El fisiatra también evaluará qué tan discapacitado está usted por el dolor, incluido su estado de ánimo y su capacidad para desenvolverse en las actividades de la vida diaria, utilizando cuestionarios si es necesario.

**Manejo de rehabilitación:** El médico Fisiatra se enfocará en ayudarlo a hacer las cosas que usted normalmente hace y para eso dirigirá un equipo interdisciplinario de terapeutas, trabajador social, expertos en manejo del dolor y otros. El reposo, el hielo o el calor, junto con analgésicos disponibles sin receta, como el acetaminofén, pueden ayudar. Se puede recomendar ejercicio para mantener el cuello flexible lo antes posible. Si los síntomas duran más de 1 a 2 semanas, la fisioterapia, la manipulación manual, las inyecciones locales o la acupuntura pueden ayudar.

**Otros recursos para pacientes y familias:** Las familias pueden ayudar haciendo que los pacientes participen en actividades físicas y programas de rehabilitación. Se deben considerar modificaciones al vehículo de motor, como cinturones de seguridad y reposacabezas, para realizar ajustes de altura adecuados y prevenir nuevas lesiones.

## 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.