



EJERCICIOS POSTURALES COMO TERAPIA EN PACIENTES CON ESPONDILOSIS CERVICAL EN ADULTOS DE LA TERCERA EDAD

Postural exercises as therapy in patients with cervical spondylosis in older adults

Autores

Lizandra Chavez Amutari
lizandra.chavez@uab.edu.bo

Romina Patricia Aranibar
romina.aranibar@uab.edu.bo

Ivia Torrico Felix
ivia.torrico@uab.edu.bo

Carrera de Fisioterapia y
Kinesiología
Universidad Adventista de Bolivia

Resumen

La espondilosis cervical es un trastorno caracterizado por la degeneración progresiva del cartílago y los discos intervertebrales en la región cervical, acompañada de la formación de osteofitos y deformidades en la columna. Esta condición clínica se manifiesta con síntomas como dolor cervical, rigidez, sensación de hormigueo o adormecimiento en las extremidades superiores, así como dificultades funcionales y pérdida de control de la vejiga. Se cree que la espondilosis cervical puede ser resultado de factores mecánicos y genéticos, contribuyendo al desarrollo de crecimientos óseos anormales.

Este padecimiento afecta tanto a hombres como mujeres en la mediana y tercera edad, siendo experimentado por aproximadamente el 85% de la población. El tratamiento de la espondilosis cervical representa un desafío, y en este contexto, se propone la investigación de ejercicios posturales como terapia en pacientes adultos mayores con esta condición.

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica con un enfoque descriptivo sobre la espondilosis cervical. Durante esta investigación, se examinaron diferentes aspectos como definiciones, cuadro clínico, fisiopatología, epidemiología y opciones de tratamiento relacionadas con esta enfermedad. Se observó que la espondilosis cervical se caracteriza por la degeneración gradual del cartílago y los discos intervertebrales, lo que puede provocar compresión medular en algunos casos. Además, se identificaron múltiples autores que concuerdan en esta definición y describen la espondilosis cervical como una degeneración de los discos intervertebrales.

Palabras clave

Espondilosis cervical, Ejercicios posturales, Degeneración, Envejecimiento, Dolor.

La investigación fue financiada por la
Universidad Adventista de Bolivia

Abstract

Cervical spondylosis is a disorder characterized by progressive degeneration of the cartilage and intervertebral discs in the cervical region, accompanied by the formation of osteophytes and spinal deformities. This clinical condition manifests with symptoms such as neck pain, stiffness, tingling sensation or numbness in the upper extremities, as well as functional difficulties and loss of bladder control. It is believed that cervical spondylosis may be the result of mechanical and genetic factors, contributing to the development of abnormal bony growths.

This condition affects both men and women in middle and old age, being experienced by approximately 85% of the population. The treatment of cervical spondylosis represents a challenge, and in this context, the investigation of postural exercises as therapy in older adult patients with this condition is proposed.

A literature review was conducted with a descriptive approach on cervical spondylosis. During this research, different aspects such as definitions, clinical picture, pathophysiology, epidemiology and treatment options related to this disease were examined. It was observed that cervical spondylosis is characterized by the gradual degeneration of cartilage and intervertebral discs, which can lead to spinal cord compression in some cases. In addition, multiple authors were identified who agree on this definition and describe cervical spondylosis as a degeneration of the intervertebral discs.

Key words: *Cervical spondylosis, Cervical spondylosis, Postural exercises, Degeneration, Aging, Pain.*

INTRODUCCIÓN

El rápido envejecimiento de la población actual ha dado lugar a que profesionales de diversas disciplinas médicas, como fisiatras, reumatólogos, traumatólogos y neurocirujanos, se enfrenten diariamente a uno de los mayores desafíos clínicos del mundo moderno: las enfermedades degenerativas de la columna vertebral (1).

La espondilosis cervical se define como la degeneración de los huesos del cuello y los discos intervertebrales, proceso que se intensifica con el envejecimiento y que ejerce presión sobre la médula espinal, ocasionando deshidratación y pérdida de densidad, lo que resulta en una condición dolorosa (2) (3). Esta afección fue descrita inicialmente en 1946 por Hadley, quien observó

ausencia unilateral del pedículo. Posteriormente, en 1951, Perlman y Hawes reportaron un caso de espondilólisis y espondilolistesis cervical (4).

La espondilosis cervical tiende a afectar principalmente a personas de mediana edad y mayores. Se estima que más del 85 % de las personas mayores de 60 años experimentan algún grado de espondilosis cervical (5) (6).

Un estudio realizado en Cuba, enfocado en la población de la tercera edad, sugiere que más del 90 % de las personas mayores de 65 años muestran signos de espondilosis cervical y osteoartritis en las radiografías del cuello. Es importante destacar que la mayoría de estas personas no experimentan síntomas de la afección. Las cervicalgias asociadas con discapacidad tienen una prevalencia anual que

oscila entre el 1,7 % y el 11,5 % en la población general. (1)

Ante este escenario, se plantea la necesidad de llevar a cabo una revisión bibliográfica con un enfoque cualitativo y un diseño descriptivo, con el fin de abordar desde una perspectiva no quirúrgica el aumento de los procesos degenerativos. El objetivo de este trabajo sería describir y analizar los ejercicios posturales como terapia en pacientes con espondilosis cervical en adultos mayores.

METODOLOGÍA

El presente trabajo se basa en una investigación de revisión bibliográfica con un diseño descriptivo, cuyo objetivo es recopilar y analizar documentos relacionados con los ejercicios posturales como terapia para pacientes con espondilosis cervical en adultos mayores. La búsqueda de información se realizó mediante consultas en bases de datos como Medline, Elsevier y Scielo, abarcando artículos y revistas publicados entre los años 2008 y 2022. Los documentos seleccionados fueron sometidos a un análisis detallado y validados de acuerdo con los criterios establecidos por el autor.

REVISIÓN TEÓRICA

La espondilosis cervical se caracteriza por una hendidura en el espacio interarticular, (7) siendo más común en la región lumbar, donde afecta al 5% de la población. Sin embargo, a nivel cervical es considerada una anomalía rara, con menos de 100 casos publicados. (4) Esta condición implica una degeneración progresiva de los discos intervertebrales, acompañada de la formación de osteofitos y una deformación de la columna vertebral. (4)

La espondilosis cervical se define como el desgaste natural de los discos intervertebrales del cuello, donde estos discos se deshidratan y encogen, manifestando signos de artrosis y protuberancias óseas (5) (8). Este desgaste puede ser congénito o desarrollarse posterior a una fractura, siendo generalmente bilateral y observable en

proyecciones oblicuas. (9) Esta condición implica una degeneración de las estructuras cervicales, (10) incluyendo los huesos del cuello y los discos intervertebrales, debido al envejecimiento, lo que ejerce presión en la médula espinal, resultando en deshidratación y pérdida de densidad, lo que causa una afección dolorosa. (2) (3)

La espondilosis cervical se caracteriza por un desgaste anormal del cartílago y las vértebras cervicales, siendo una causa común de dolor cervical. (11) Es importante destacar que la espondilosis no es considerada como una enfermedad específica, sino más bien como una descripción genérica que engloba cualquier tipo de degeneración en la columna vertebral. (6) Esta alteración degenerativa afecta las vértebras y los discos intervertebrales en la región del cuello, (12) y puede ser resultado de pequeños traumatismos repetitivos, enfermedades reumáticas o el proceso natural de envejecimiento. (13)

La espondilosis cervical, un trastorno degenerativo que afecta la columna cervical, se desarrolla gradualmente con el paso de los años. Esta condición es una causa frecuente de dolor y rigidez en el cuello. (14) En la espondilosis cervical, el tejido cartilaginoso de los discos intervertebrales se degenera, dando lugar a la formación de depósitos minerales en la región cervical de la columna vertebral. (14)

CUADRO CLÍNICO

Los síntomas más evidentes de la espondilosis cervical incluyen dolor y rigidez en el cuello, que en algunos casos puede extenderse hasta las extremidades y provocar dolores de cabeza. (2)

Las personas que presentan síntomas de espondilosis cervical suelen experimentar dolor y rigidez en el cuello, (5) debilidad o hormigueo en los brazos, espasmos musculares en la zona de los hombros y dificultad para caminar (3). Además, en algunos casos pueden manifestar pérdida del control de la vejiga o de los intestinos. (5)

La espondilosis cervical, caracterizada por el desgaste de las vértebras, puede provocar dolor, rigidez e incluso adormecimiento de las extremidades superiores del cuerpo. (6) Este dolor puede variar en intensidad, desde leve hasta fuerte, y en ocasiones se agrava con el movimiento prolongado, especialmente al mirar hacia arriba o hacia abajo durante períodos prolongados. (15) Además, los pacientes pueden experimentar debilidad en el brazo, la mano o los dedos, así como dolores de cuello que se irradian hacia el brazo, dolores de cabeza, rigidez de cuello y mareos. (12)

Los síntomas comunes de la espondilosis cervical incluyen dolor cervical, mareos, disminución de la movilidad cervical, (13) sensación de hormigueo o adormecimiento en brazos, manos o dedos, e incapacidad funcional. (16) El dolor cervical tiende a ser el síntoma inicial y suele ser causado por la degeneración del disco y la afectación de los anillos fibrosos, así como por las articulaciones interapofisarias. A esto se puede sumar el dolor debido a la contractura muscular refleja mantenida. (17)

ETIOLOGÍA

El origen de la espondilosis cervical radica en la degeneración de los discos articulares. Esta degeneración conlleva a la pérdida de elasticidad debido a la falta de hidratación, lo que resulta en discos más débiles y rígidos. (2) La etiología de esta lesión aún no se comprende completamente. Algunos autores sugieren una etiología congénita debido a la asociación de la espondilosis con displasias del arco posterior. Por otro lado, otros defienden una etiología traumática, argumentando que el istmo vertebral no es el sitio normal de fusión de los centros de osificación y que puede experimentar sobrecarga durante los movimientos de flexión y extensión. (4)

La espondilosis cervical se manifiesta como resultado del desgaste que experimenta la columna vertebral con el paso del tiempo. (3) Específicamente, implica una degeneración de los huesos en el cuello. (18) A medida que las personas envejecen, las estructuras que componen la columna vertebral y el cuello experimentan un desgaste gradual y natural. (5)

La espondilosis cervical surge debido al desgaste crónico de las vértebras y los discos intervertebrales en la región del cuello, (12) pudiendo resultar en crecimientos anormales. (14)

La degeneración del disco intervertebral puede ser ocasionada por diversos factores, incluyendo alteraciones en la composición del núcleo pulposo, influencia de factores mecánicos y genéticos, así como la presencia de hernia discal. (19)

EPIDEMIOLOGÍA

La espondilosis cervical es la causa más común de compresión medular y radicular en la columna cervical en personas mayores de 50 años. (19) Esta afección suele afectar a individuos de mediana edad y mayores (18), siendo más prevalente en personas mayores de 60 años, con más del 85% de esta población experimentando sus signos. (5) (6) Este padecimiento afecta tanto a hombres como mujeres, manifestándose principalmente después de los 40 años, (12) y un alto porcentaje de la población experimenta sus signos a partir de los 60 años. (3)

TRATAMIENTO

El tratamiento para la espondilosis cervical varía según la gravedad de la afección. El objetivo principal del tratamiento es aliviar el dolor, preservar las actividades diarias tanto como sea posible y prevenir la compresión de la médula espinal y los nervios. (8) Esto puede incluir la realización de ejercicios específicos destinados a

fortalecer los músculos del cuello y los hombros.
(3)

Ejercicios posturales

1. **Fortalecimiento de la zona de los hombros:** Incline el cuerpo hacia adelante mientras sostiene pesas pequeñas en cada mano. Eleve los brazos manteniendo la espalda recta y sin levantar la cabeza. Con los codos flexionados, bájelos por debajo del cuerpo. Realice 2 series de 8 repeticiones.
2. **Ganar tono muscular:** Acuéstese sobre una colchoneta con la cabeza apoyada en una pelota blanda y las lumbares en contacto con la colchoneta para evitar sobrecargas. Luego, presione la pelota con la parte posterior de la cabeza, manteniendo la posición durante 10 segundos antes de volver a la posición inicial.
3. **Liberar la rigidez del cuello:** Apoye una toalla en la base del cráneo y agarre los extremos. Mueva la cabeza hacia atrás, mirando hacia el techo, manteniendo la posición durante 6 segundos antes de volver a la posición inicial.
4. **Relajar los hombros:** Párese con las piernas ligeramente separadas a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Desde esta posición, una las manos por detrás de la espalda y eleve los hombros.
5. **Reducir las molestias al despertarse:** Cruce los dedos detrás de la cabeza y acerque los codos hasta que queden paralelos. Lleve la barbilla hacia el techo, acompañando el movimiento con las manos, y mantenga la posición durante 10 segundos. (20)

DISCUSIÓN

Durante el proceso de revisión bibliográfica, se identificaron documentos que abordaban los ejercicios posturales como terapia en pacientes con espondilosis cervical en adultos de la tercera edad. En esta revisión teórica, se examinaron las definiciones, el cuadro clínico, la fisiopatología, la epidemiología y el tratamiento relacionados con la espondilosis cervical. Se estableció que la espondilosis cervical es una condición caracterizada por una degeneración natural y progresiva que afecta el cartílago y los discos intervertebrales, pudiendo llevar a una compresión medular en algunos casos. Esta definición fue corroborada por múltiples autores (2) (3) (5) (6), quienes coincidieron en describir la espondilosis cervical como una degeneración de los discos intervertebrales.

Además, se observó que la espondilosis cervical es más común en personas de mediana edad y mayores, afectando a más del 85% de las personas mayores de 60 años. Este hallazgo resalta la relevancia clínica y la importancia de abordar adecuadamente esta condición en la población de edad avanzada.

La etiología de la espondilosis cervical sigue siendo desconocida en gran medida. Un autor (4) sugiere que podría tener un origen congénito, ya que la espondilosis se presenta junto con displasias del arco posterior en algunos casos. Además, defiende una posible etiología traumática, argumentando que el istmo vertebral no es el sitio normal de fusión de los centros de osificación y podría estar sometido a sobrecargas durante los movimientos de flexo-extensión.

En cuanto al tratamiento de la espondilosis cervical, este varía según la gravedad de la condición. Se han propuesto diferentes enfoques, y entre ellos se han destacado los ejercicios posturales como una opción terapéutica efectiva. Estos ejercicios están diseñados para fortalecer la zona de los hombros,

ganar tono muscular, liberar la rigidez del cuello, relajar los hombros y reducir las molestias al despertarse. Esta modalidad de tratamiento busca aliviar el dolor, mantener las actividades habituales y prevenir la compresión de la médula espinal y los nervios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MJ Andrade Cevallos, M. Espondilosis cervical. El rol de la prevención secundaria en la aparición de la mielopatía cervical espondilótica. Revista Cubana de Reumatología. 2015 Enero-abril; 17(1).
2. Avila. Mejor con salud. [Online].; 2022 [cited 2022 octubre 16. Available from: <https://mejorconsalud.as.com/espondilosis-cervical-sintomas-tratamientos/>.
3. Vega A. Neurocirujano Dr. Alfonso Vega. [Online].; 2022 [cited 2022 octubre 10. Available from: <https://dralfonsovega.com/espondilosis-cervical/>.
4. Borja , Ruiz , Garcia E, Cañadillas L. Espondilosis cervical. elsevier. 2002 Octubre; 44(7).
5. mayoclinic. mayo clinic. [Online].; 2022 [cited 2022 octubre 07. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cervical-spondylosis/symptoms-causes/syc-20370787>.
6. Elgeadi traumatología. [Online].; 2022 [cited 2022 Octubre 10. Available from: <https://elgeaditraumatologia.com/espondilosis-lumbar-y-cervical-sintomas-causas-y-tratamiento/>.
7. Velasco JM, Silveri C, Santos. Espondilolisis cervical A proposito de un caso. AnFaMed. 2015; 3(1).
8. Middlesex Health. Middlesex Health. [Online].; 2022 [cited 2022 octubre 10. Available from: <https://middlesexhealth.org/learning-center/espanol/enfermedades-y-afecciones/espondilosis-cervical>.
9. Garro. Lumbalgias. Medicina Legal de Costa Rica. 2012 Septiembre ; 29(2).
10. Junquera. fisioonline. [Online].; 2022 [cited 2022 octubre 7. Available from: <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/espondilosis-cervical-que-es-sintomas-causas-y-tratamiento>.
11. Medline Plus. Medline Plus. [Online].; 2022 [cited 2022 octubre 9. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000436.htm>.
12. Terapia Física. Terapia Física. [Online].; 2022 [cited 2022 octubre 10. Available from: <https://www.terapia-fisica.com/espondilosis-cervical/>.
13. Equipo de la Torre. [Online].; 2022 [cited 2022 octubre 14. Available from: <https://www.neurocirugiaequipodelatorre.es/espondilosis-cervical-neuro>.
14. Medline Plus. Bblioteca Nacional De Medicina de EEUU. [Online].; 2008 [cited 2022 Octubre 14. Available from: <http://www.funsepa.net/medlineplus/spanish/ency/article/000436.htm>.
15. OrthoInfo. OrthoInfo. [Online].; 2022 [cited 2022 octubre 10. Available from: <https://orthoinfo.aaos.org/es/diseases--conditions/espondilosis-cervical->

osteoartritis-de-cuello-cervical-spondylosis/.

16. Vilchez. [Online].; 2020 [cited 2022 octubre 14. Available from: <https://drvilchez.mx/2020/04/03/espondilosis-cervical/>.
17. Garcia de Sola. [Online].; 2022 [cited 2022 octubre 14. Available from: <https://neurorgs.net/docencia-index/uam/tema12-espondilosis/>.
18. Rubi. Manual MSD. [Online].; 2021 [cited 2022 Octubre 7. Available from: <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/enfermedades-cerebrales,-medulares-y-nerviosas/trastornos-de-la-m%C3%A9dula-espinal/espondilosis-cervical>.
19. Unidad de Neurocirugia. [Online].; 2022 [cited 2022 Octubre 16. Available from: <https://neurorgs.net/docencia-index/uam/tema12-espondilosis/>.
20. López S. Saber Vivir. [Online].; 2022 [cited 2022 octubre 10. Available from: https://www.google.com/amp/s/www.sabervivirtv.com/traumatologia/ejercicios-alivian-dolor-cervicales_1028/amp.