

¿Tu dolor de cabeza viene del cuello?

Auto-revisión en 5 pasos para quien trabaja sentado

Si llegas a media tarde con dolor de cabeza casi todos los días, lo normal es pensar que es cansancio, la pantalla o «cosas de la oficina». Muchas veces no lo es: el dolor nace en el cuello y sube a la cabeza.

Esta es la misma revisión que uso en consulta para saber de dónde viene ese dolor. Te lleva unos 5 minutos. Hazla con calma y marca lo que te pase.

Cómo usar esta guía

1. Empieza siempre por el Paso 1 (seguridad). 2. Marca las señales del Paso 2. 3. Haz el test del Paso 3. 4. Identifica tu patrón y empieza por sus primeras pautas.

Esta guía te orienta, pero no es un diagnóstico ni sustituye una valoración profesional. Si algo duele de más al hacer los tests, para.

PASO 1

Antes de nada: señales de alarma

Si marcas **cualquiera** de estas, tu dolor de cabeza necesita que lo valore un médico antes de hacer ejercicios. No es para asustarte: es para descartar lo importante.

- ☐ Dolor de cabeza repentino y muy intenso, «el peor de mi vida».
- ☐ Dolor de cabeza nuevo después de los 50 años, o que ha cambiado claramente de cómo era.
- ☐ Va a peor semana tras semana, te despierta por la noche o viene con vómitos.
- ☐ Fiebre, rigidez fuerte de nuca o manchas en la piel.
- ☐ Pérdida de fuerza, hormigueo en la cara, dificultad para hablar o tragar, visión doble o pérdida de visión.
- ☐ Mareo acompañado de alguno de los síntomas anteriores, o caídas.
- ☐ Empezó tras un golpe en la cabeza o un accidente (por ejemplo, un latigazo en el coche).
- ☐ Antecedentes de cáncer o pérdida de peso sin explicación.

¿Alguna marcada? Pide cita con tu médico. ¿Ninguna? Sigue al Paso 2.

PASO 2

¿Tu dolor de cabeza viene del cuello?

Marca las que te pasen. Cuantas más marques, más probable es que el cuello tenga mucho que ver.

- ☐ Empieza en la nuca o en la base del cráneo y sube hacia la cabeza, la frente o detrás del ojo.
- ☐ Suele ser siempre del mismo lado.
- ☐ Aparece o empeora después de muchas horas sentado, sobre todo a media tarde.
- ☐ Al girar o inclinar el cuello notas que tira o que llega menos a un lado.
- ☐ Si te aprietas en la base del cráneo, aparece un dolor parecido al tuyo.
- ☐ Mejora con calor, masaje o moviéndote.
- ☐ Las semanas de más estrés tienes más dolor, aunque no hagas nada distinto.

3 o más marcadas: hay bastantes pistas de que tu dolor tiene un componente cervical. Sigue al Paso 3.

PASO 3

El test de 30 segundos

Sentado, con la espalda apoyada. Lleva la barbilla hacia el pecho todo lo que puedas cómodamente y, **sin levantarla**, gira despacio la cabeza a la derecha. Vuelve al centro y gira a la izquierda. Compara los dos lados.

- ☐ Un lado gira claramente menos que el otro.
- ☐ Al girar hacia ese lado noto tirantez en la nuca o aparece mi dolor de siempre.

Si marcas alguna, es otra pista de que la parte alta del cuello está implicada. Apunta qué lado es: te servirá para los ejercicios.

PASO 4

Identifica tu patrón

La mayoría encaja sobre todo en uno, aunque es normal tener un poco de dos.

A · Mecánico / postural

Te suena si: el dolor sigue a las horas de silla, mejora el fin de semana o en vacaciones y el cuello está rígido.

Por dónde empezar: romper las horas seguidas sentado y recuperar movilidad (pautas 1 y 3).

B · Tensión y sistema nervioso

Te suena si: va y viene con el estrés, aprietas los dientes o los hombros sin darte cuenta, duermes mal y notas la cabeza «en casco».

Por dónde empezar: bajar el nivel de alerta del cuerpo antes de estirar nada (pautas 2 y 1).

C · Neural leve

Te suena si: además del cuello, notas hormigueo o una sensación eléctrica hacia el hombro o el brazo, sin pérdida de fuerza.

Por dónde empezar: movimientos suaves y sin forzar. Si el hormigueo va a más o aparece debilidad, vuelve al Paso 1.

D · Cuello y mareo

Te suena si: junto al dolor, sensación de inestabilidad o «flotar» al girar la cabeza o tras horas de pantalla.

Por dónde empezar: movilidad suave y consultar antes con un profesional para descartar un origen en el oído. El mareo merece una valoración, no solo ejercicios.

¿ALGO MÁS?

Otras señales que me interesan

- ☐ Aprieto o rechino los dientes, o me despierto con la mandíbula cargada.
- ☐ Me chasquea la mandíbula al abrir la boca o al masticar.
- ☐ Tengo mareos o sensación de inestabilidad.

Suelen ir de la mano del dolor de cabeza de origen cervical. Si marcas alguna, cuéntamelo respondiendo al email con el que te llegó esta guía.

Tus 3 primeras pautas

Sencillas, sin material y para hacer en la oficina o en casa. Hazlas a diario durante una semana antes de juzgar si funcionan.

1 Liberación suboccipital con pelota (2 minutos)

Túmbate boca arriba y coloca una pelota de tenis justo debajo de la base del cráneo, en el lado que más te tira. Deja caer el peso de la cabeza y respira lento. Si quieres, haz pequeños «sí» con la cabeza, muy despacio.

Para qué: bajar la tensión de los músculos que conectan el cuello con la cabeza, que son los que más a menudo provocan ese dolor que sube.

2 Respiración de 60 segundos

Sentado, con una mano en la tripa. Coge aire por la nariz en 4 segundos y suéltalo por la boca en 6-8 segundos, lento, como si empañaras un cristal. Repite 5-6 veces. Antes de una reunión o cuando notes que aprietas.

Para qué: la exhalación larga le dice a tu sistema nervioso que puede salir del modo alerta, y el cuello y la mandíbula se sueltan con él.

3 Pausa activa cada 45-60 minutos

Sin levantarte: lleva la barbilla hacia atrás como si hicieras «papada» (10 veces), gira el cuello despacio a cada lado (5 veces) y sube y baja los hombros (10 veces). Pon una alarma para acordarte.

Para qué: el problema no es tu postura, es pasar horas en la misma. El movimiento frecuente es lo que más protege.

¿Y ahora qué?

Estos días te iré mandando por email lo que uso en consulta: por qué aparece este dolor, cómo influye el estrés y qué ejercicios funcionan de verdad. **Responde al primer email contándome tu patrón (A, B, C o D):** los leo todos.

Andrés García · Fisioterapeuta (Fisioterapia + CAFD) · andresgarciafisio.com · @andresgarciafisio