



# CÓMO REDUCIR EL DOLOR DE CUELLO, HOMBRO Y DE CABEZA



NATURALMENTE Y RECUPERAR TU HABILIDAD DE  
DORMIR, TU ENERGÍA, CONCENTRACIÓN Y ALEGRÍA.

ADRIANA LUCÍA RAMÍREZ BONILLA

Fysiopuntura  
Bogotá, COLOMBIA



# ACERCA DE LA AUTORA

## ADRIANA L. RAMÍREZ BONILLA

Adriana recibió su grado en Terapia Física de la Universidad Nacional de Colombia y cuenta con un Máster de tres años en Acupuntura y Medicina Tradicional China de la Universidad de Five Branches en California. Ella cuenta con más de 20 años de experiencia profesional tratando lesiones Ortopédicas y Deportivas tanto en Colombia como en EEUU.

Su abordaje exitoso en Rehabilitación integrando modalidades Orientales y Occidentales para tratar el cuerpo, la mente y el alma le han ganado la confianza y la lealtad de miles de personas cuyas vidas han sido impactadas positivamente en más de una forma.

Ella misma ha experimentado dolor y limitaciones físicas que la han llevado por un camino de búsqueda y auto sanación. Sus propias lesiones le han brindado descubrimientos de secretos aplicables a circunstancias que sus mismos pacientes enfrentan y que ella ha aprendido a manejar por experiencia propia.

Ella ha trabajado con atletas competitivos y de fin de semana, bailarines competitivos, nadadores, futbolistas, población policial y militar; con profesionales en todas las áreas, tecnólogos, madres y amas de casa; personas de todas las etnidades, grupos de edad, género e inclinación sexual.



# TIENES DOLOR DE CUELLO Y HOMBRO

Y/O DOLOR DE CABEZA QUE ESTÁN INTERFIRIENDO CON UNA O MÁS DE ESTAS ACTIVIDADES?

- Dormir
- Trabajar
- Girar tu cabeza
- Manejar
- Levantar objetos
- Digitar en el computador y/o utilizar el mouse
- Leer
- Tu rutina de ejercicios o tu actividad deportiva



# NO SUFRAS MÁS

Estos tips que estoy compartiendo contigo los he aplicado en mi misma y los he compartido con mis pacientes quienes me pagan por este tipo de consejos.

Hoy te los estoy entregando ***gratis*** a ti.



## IMAGÍNATE ESTO...

¿Qué tal si pruebas estas estrategias que te estoy dando aquí, diariamente por unas semanas...

Y en unas semanas ves que estas más cerca de recuperar tu estilo de vida activo y saludable?



Los **dolores de cabeza causados por estrés o tensión** se localizan en la parte posterior de tu cuello y alrededor de tu cabeza como una banda.

Estos dolores ocurren cuando los músculos del cuello y el cuero cabelludo se tensan o contraen.

Las contracciones musculares pueden ocurrir como respuesta al estrés, depresión, ansiedad o una lesión en la cabeza.



# LOCALIZACIÓN DEL DOLOR DE CABEZA

## POR TENSIÓN





Sin importar que tanto tiempo has venido sufriendo de dolor de cuello y dolores de cabeza, estos pueden mejorar con estos **tips** básicos que te voy a compartir aquí.

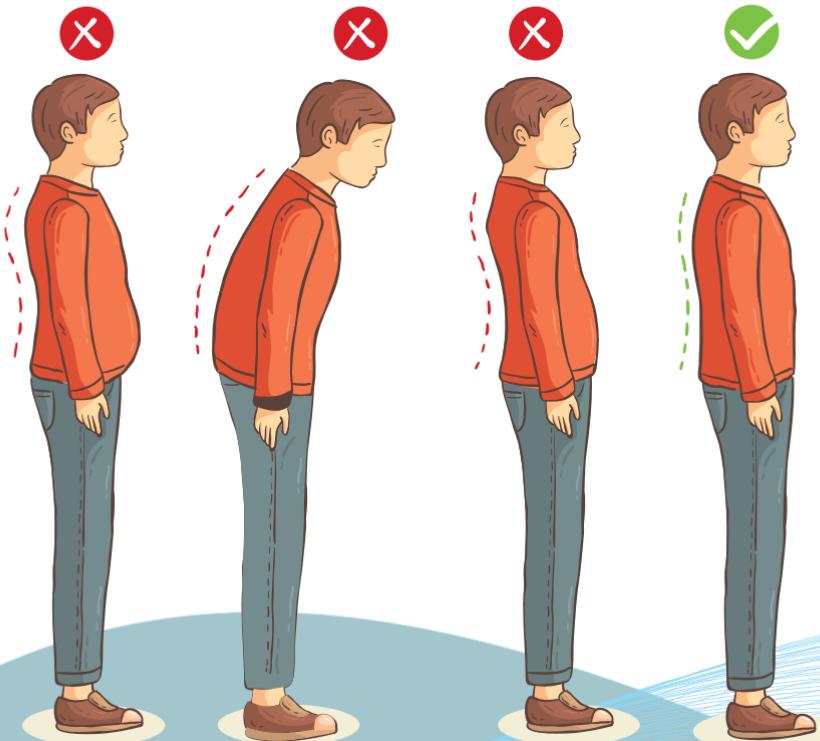
Pruébalos y verás como el dolor y la calidad de tu vida empezarán a mejorar.



# MANTÉN UNA POSTURA RECTA

## AL ESTAR DE PIE

Perdóname que te lo diga pero tu mamá tenía razón cuando te decía que te sentaras y pararas derecho. No solo se ve mejor, **se siente mejor!**



La última imagen muestra buena alineación de la columna y es la postura de pie deseada.

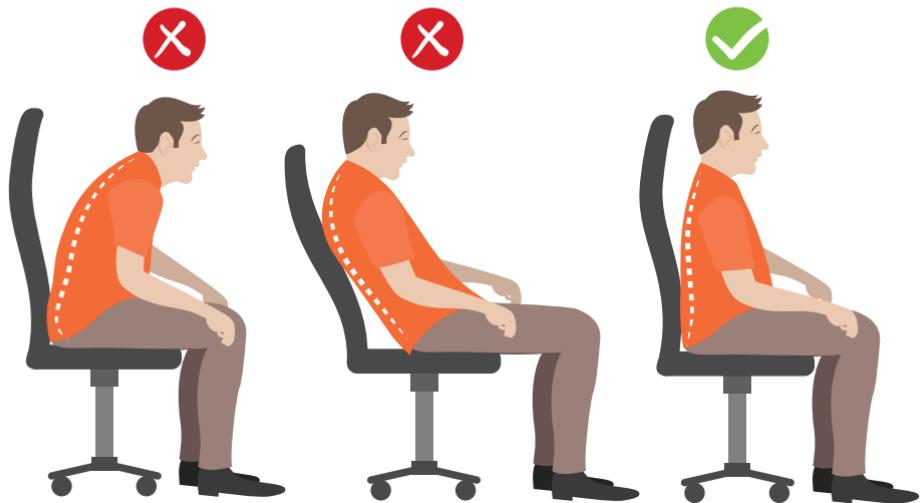


Cuando te sientas y te paras derecho pero relajado, tu columna y tus músculos deben trabajar menos y existe mucho menor posibilidad de que el cuello te moleste.

**Pruébalo  
ahora mismo  
y siente la  
diferencia.**



# MANTÉN UNA POSTURA RECTA AL PERMANECER SENTADO



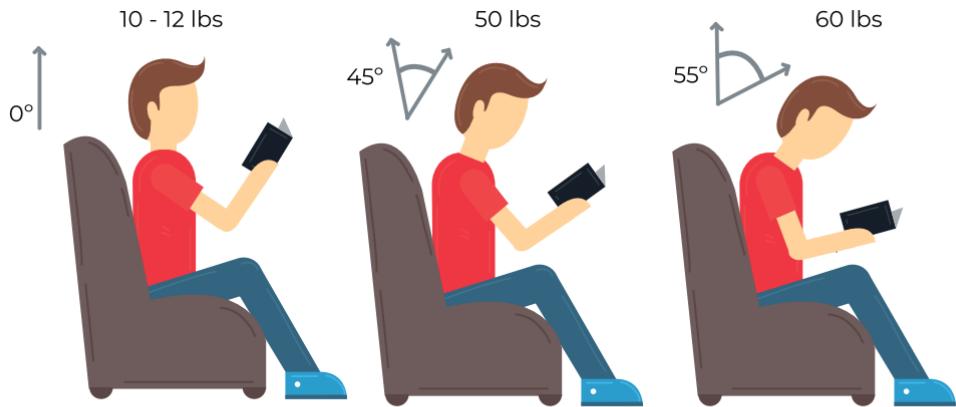
Sí! La ultima posición es la menos estresante para tu cuello y tu espalda.



# MEJOR POSICIÓN PARA LEER

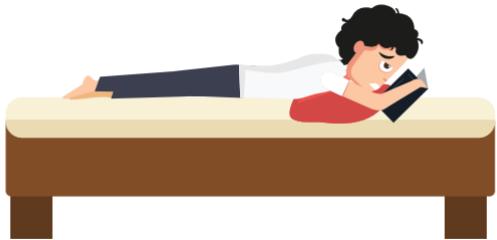
Sentado en una silla con tu celular o tu libro al nivel del cuello.

Notarás el aumento de presión en tu cuello entre más doblas tu cuello hacia adelante como lo indica esta imagen.





# EVITA LEER Y VER TELEVISION EN LA CAMA...





... A menos que estés reclinado con el uso de cojines de triangulo para tu espalda y bajo tus rodillas; o que utilices gafas de prisma para leer.





# POSTURA CORRECTA

## AL DORMIR



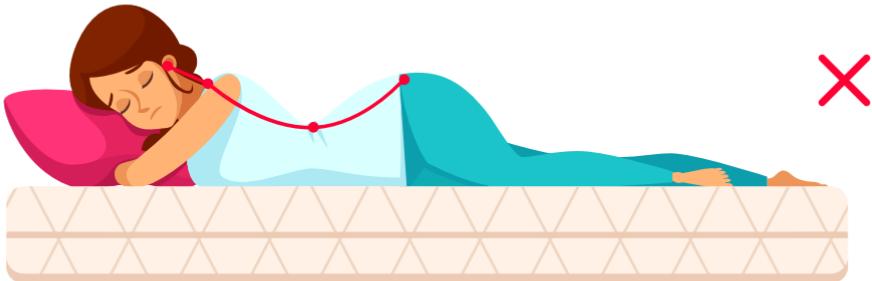
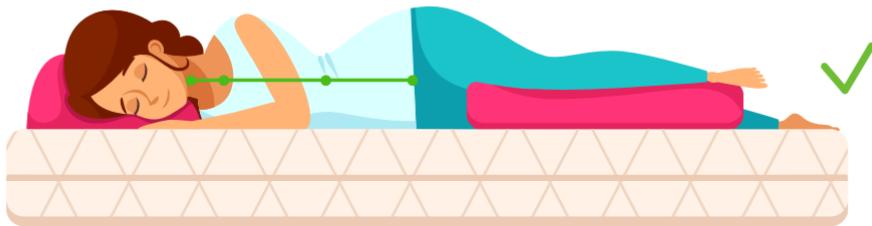
Eige una almohada firme que no se deforme cuando tu cabeza repose sobre ella.

La almohada debe tener la altura adecuada para mantener tu cuello recto.



# EVITA DORMIR BOCA ABAJO

PUES LASTIMA TU CUELLO Y TU ESPALDA





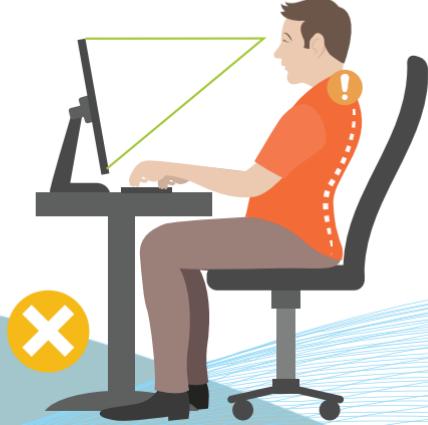
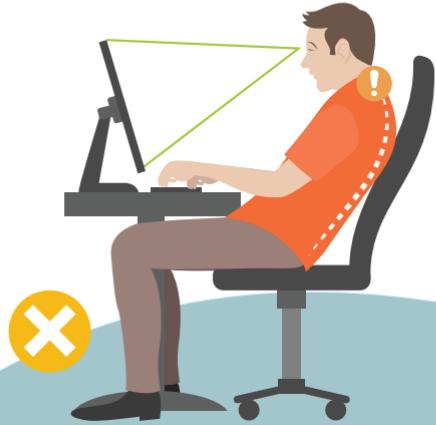
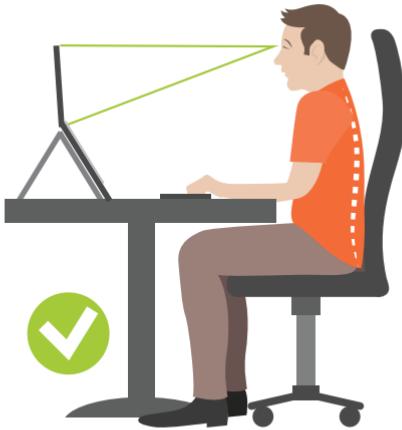
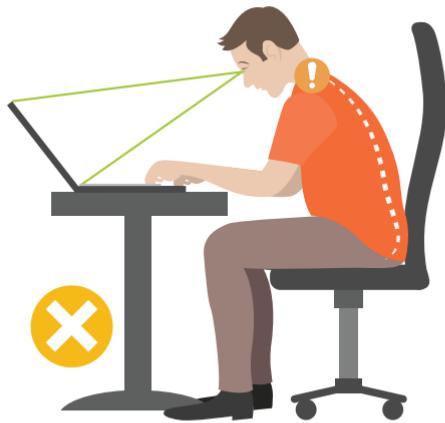
# EVITA DORMIR

EN EL SOFÁ O SOBRE TU BRAZO





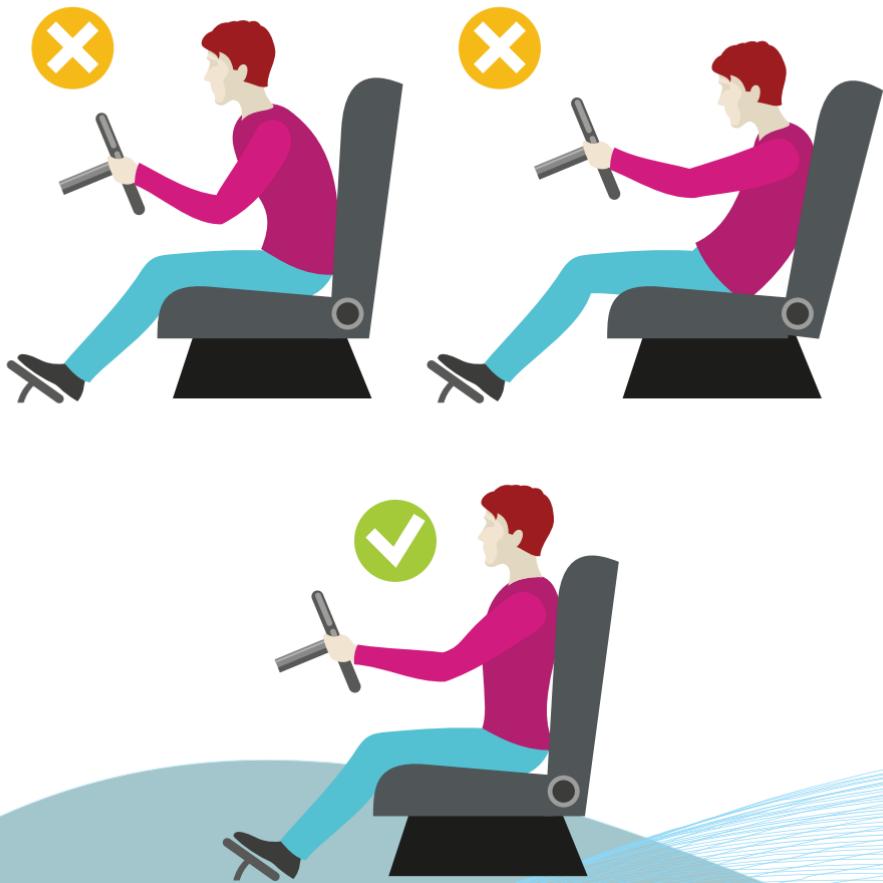
# POSTURA CORRECTA FREnte AL COMPUTADOR





# POSTURA CORRECTA

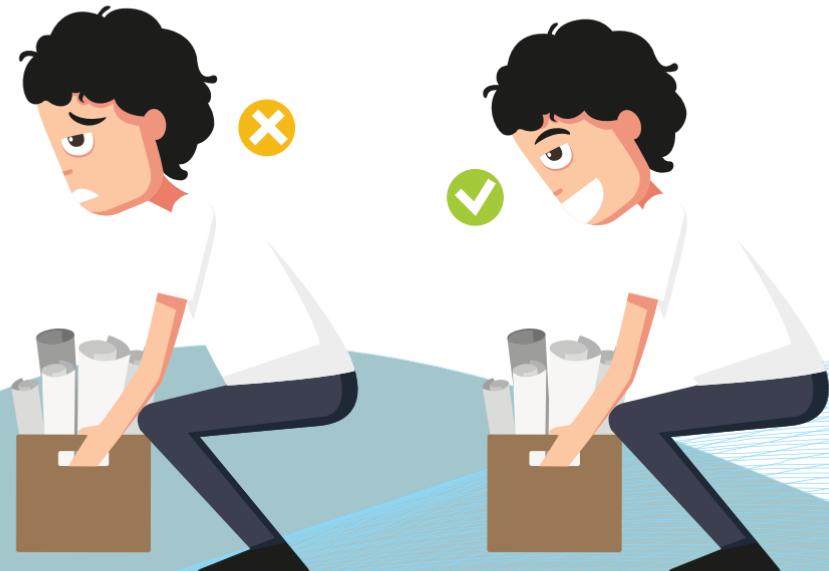
AL MANEJAR





# POSICIÓN CORRECTA

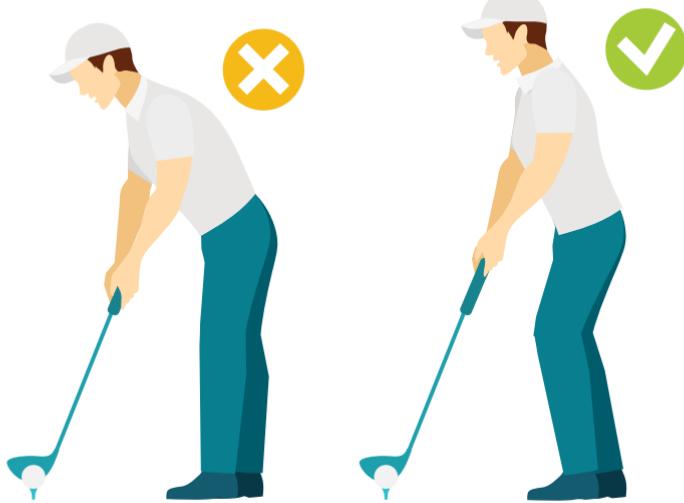
AL LEVANTAR OBJETOS Y ACUCLILLARSE





# POSICIÓN CORRECTA

DURANTE LA PRÁCTICA DE TU DEPORTE FAVORITO





Evita hacer varias cosas al mismo tiempo pues tu atención esta dividida en varias tareas afectando tu conciencia postural y tu habilidad de tomar decisiones adecuadas.





Utiliza un paquete caliente alrededor de tu cuello y hombros por 15 minutos al día (ojo, no más que esto) mientras descansas boca arriba. Tu cabeza debe estar sobre una almohada y coloca una almohada bajo tus rodillas para mayor comodidad de tu espalda baja.

Como ves la mayoría de mis tips para ayudar tu cuello se asocian con mantener una buena postura en todo momento.



Como regla general, cúbrete el cuello con una bufanda siempre que cambies de un ambiente cálido a uno frío o al salir de tu casa.

Maneja el estrés y adopta una **actitud relajada y de “fluir con las cosas”**.

Duerme suficiente (8 horas es lo ideal) y trata de irte a la cama antes de las 11pm.



**Prueba  
estos tips y  
empieza a  
recuperar  
*tu vida y*  
*tu bienestar***



# CONCLUSIÓN

Esto es lo que yo llamo el ABC del cuidado del cuello y el hombro.

Obviamente hay mucho más que esto y yo podría profundizar mucho más sobre las formas para manejar la causa de tu dolor de cuello y hombro y tus dolores de cabeza para deshacernos del dolor de una buena vez.

El dolor es solo la punta del iceberg y hay factores de fondo como problemas musculares, articulares, de discos y nervios de la columna, mala postura, formas inadecuadas de movimiento y factores ambientales que podrían estar generando o contribuyendo a tus síntomas.

Afortunadamente, muchos casos responden muy bien con la ayuda de Terapia Física y acupuntura y solounos pocos casos terminan necesitando cirugía tras el fracaso del tratamiento conservador.



# CONSEJOS EN SALUD

## LIBRE DE RESPONSABILIDAD

Realizo un gran esfuerzo para respaldar las recomendaciones y el pronóstico que aquí expongo.

Sin embargo, los ejemplos de lesiones y su pronóstico se basan en representaciones típicas de lesiones que comúnmente vemos en las clínicas de Fisioterapia.

La información dada aquí no representa la lesión potencial de todos los individuos.

Pues con cada lesión, los síntomas pueden variar bastante de persona a persona y la recuperación también depende de antecedentes, factores genéticos, historia médica previa, realización de ejercicios, postura, motivación para seguir las recomendaciones de fisioterapia y muchos otros factores.



Es imposible ofrecer un diagnóstico y pronóstico 100% preciso sin una valoración física detallada y de la misma manera el consejo dado para el manejo de una lesión no puede considerarse completamente preciso en la ausencia de una valoración por parte de un Fisioterapeuta certificado.

Yo puedo ofrecerte este servicio de valoración Fisioterapéutica a un costo. Existe un riesgo de lesión alto si no buscas asesoría profesional respecto a tu lesión. En este reporte no se ofrecen ni implican garantías de resultados.

© Derechos de autor 2020  
Adriana Ramírez. Fysiopuntura.  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.



Para mayor información o asesoría sobre tu condición específica por favor contáctame directamente:



[info@fisioterapiaenbogota.com](mailto:info@fisioterapiaenbogota.com)



+57 310 695 1073

**[www.fisioterapiaenbogota.com](http://www.fisioterapiaenbogota.com)**