

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: May 02, 2025

Latigazo cervical

El latigazo cervical es una lesión en el cuello que causa dolor y rigidez. Por lo general, mejora por sí solo después de unos días o semanas. Pero hay cosas que puede hacer para ayudar con el dolor y acelerar su recuperación.

Hemos analizado las mejores y más actualizadas investigaciones para producir esta información. Puede usarlo para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son adecuados para usted.

Qué es el latigazo cervical?

El latigazo cervical es un tipo de lesión en el cuello que puede ocurrir si la cabeza se sacude repentinamente hacia atrás y hacia adelante en un movimiento similar al de un látigo. La causa más común de latigazo cervical es un accidente automovilístico. Cuando esto sucede, los músculos y ligamentos del cuello (las hebras de tejido que mantienen unidos los huesos) se estiran más de lo normal y pueden sufrir un esguince.

También puede sufrir un latigazo cervical por una lesión deportiva o si sacude el cuello si tropieza o se cae.

Cúales son los síntomas?

Si tienes un latigazo cervical, te dolerá el cuello, especialmente cuando intentes moverlo. Es probable que el dolor empeore el día después de la lesión. Es posible que tenga algunos otros síntomas dentro de los primeros dos días después de su lesión, o pueden comenzar uno o dos días después. Estos podrían incluir:

- Un cuello rígido
- cefaleas
- Dolor en el hombro o entre los omóplatos
- Dolor en la parte baja de la espalda
- Dificultad para concentrarse
- Mareos, zumbido en los oídos o visión borrosa. Esto debería desaparecer rápidamente. Dígale a su médico si no es así.

Latigazo cervical

Dígale a su médico si estos síntomas no comienzan a mejorar después de aproximadamente una semana, o si empeoran.

Una lesión grave por latigazo cervical puede causar problemas más graves que requieren tratamiento hospitalario. La columna vertebral o la médula espinal (los nervios que la atraviesan) pueden dañarse. Debe volver a ver a su médico si:

- El dolor de su lesión empeora después de uno o dos días, o
- Siente entumecimiento, debilidad o hormigueo en el brazo o la mano en cualquier momento.

qué tratamientos funcionan?

El dolor y la rigidez deberían comenzar a mejorar en unos pocos días. Hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a su recuperación.

Cosas que puedes hacer por ti mismo

Es posible que sienta que debe descansar y moverse lo menos posible después de un latigazo cervical.

Es posible que el médico te derive a un fisioterapeuta. El fisioterapeuta puede darle consejos sobre cómo mover el cuello y qué ejercicios pueden ayudar con el dolor de cuello.

Aunque hacer estos ejercicios puede ser de gran ayuda, no te esfuerces demasiado. No hagas los ejercicios tanto que duelan.

Los collarines pueden ayudar con las lesiones más graves en el cuello. Pero no ayudan con el latigazo cervical y, de hecho, pueden empeorar las cosas. Esto se debe a que le impiden mover el cuello normalmente.

medicamentos

Los analgésicos pueden ayudar con el dolor de cuello, especialmente en los primeros días después de la lesión, cuando es probable que el dolor sea peor.

Algunos analgésicos, como el paracetamol y el ibuprofeno, se pueden comprar sin receta médica. Pero tenga cuidado de no tomar más de la dosis recomendada.

El ibuprofeno es lo que se llama un medicamento antiinflamatorio no esteroideo (AINE). Estos medicamentos reducen el dolor y también ayudan a reducir la inflamación (hinchazón).

Tomar AINE puede causar efectos secundarios como problemas cardíacos y sangrado en el estómago. Pero esto generalmente solo sucede si los toma en una dosis alta durante un período prolongado. Por lo tanto, esto no debería ser un problema si solo los toma durante unos días para el latigazo cervical.

Las personas que tienen problemas cardíacos no deben tomar un AINE llamado diclofenaco.

Si el dolor es intenso, el médico podría sugerir un tratamiento corto de analgésicos más fuertes llamados opioides. Pero la mayoría de la gente no los necesita. Por lo general, los

Latigazo cervical

opioides solo se recomiendan durante períodos cortos, ya que las personas pueden volverse dependientes de ellos.

Qué me va a pasar?

El dolor y la rigidez del latigazo cervical suelen desaparecer en unos pocos días o semanas. Pero los síntomas a veces pueden durar mucho más tiempo. Por ejemplo, algunas personas todavía tienen algo de dolor y rigidez muchos años después del accidente que causó su latigazo cervical.

Su médico debe hacer un seguimiento con usted poco después de su lesión. Si el dolor persiste, es posible que necesites más pruebas para ver por qué no se ha detenido.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

