



UNAP



Cervicalgia

Prevención y consejos

- ✓ **Mejorá** tu postura corporal.
- ✓ **Evitá** los movimientos y giros bruscos.
- ✓ **Reducí** el nivel de estrés.
- ✓ **Reposá** cuando el dolor es muy intenso.
- ✓ **Aplicá** hielo en la zona afectada.
- ✓ **Usá** una almohada baja para evitar que las cervicales estén en tensión.

