



BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO

CAPÍTULO 05

Dolor de espalda y tensión cervical



UNIVERSO TÚ

CIENCIA Y CONCIENCIA AL SERVICIO DE TU EVOLUCIÓN

© UNIVERSO TÚ

Práctica 1 · Variar, apoyar y dosificar

Variar carga y postura sin perseguir una geometría perfecta.

Propósito

Probar cambios concretos de postura, apoyo y pausa durante una tarea sin convertir una mejora en prueba de causalidad.

Duración 15 minutos de diseño y 3 pruebas breves	Materiales Hoja de registro y apoyos habituales del entorno
---	--

Antes de empezar

No fuerces movimientos, respeta las restricciones clínicas y no utilices esta práctica para retrasar una consulta. Ante una emergencia real en España o en la Unión Europea, llama al 112.
--

Proceso · pasos 1 a 3

01	Elige una tarea frecuente.
02	Describe la demanda actual.
03	Prueba una variación de postura.

Proceso · pasos 4 a 6

04	Añade un apoyo externo.
05	Introduce una pausa de movimiento.
06	Compara función y comodidad sin diagnosticar.

Hoja de trabajo

Situación o tarea	Qué observo	Decisión siguiente

Mapa, límites y cierre



BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO
 CAPÍTULO 05 · PRÁCTICA 1

Variar, apoyar y dosificar

MAPA DE ACCIÓN



OBJETIVO
Probar cambios concretos de postura, apoyo y pausa durante una tarea sin convertir una mejoría en prueba de causalidad.

01. Elige una tarea frecuente.	02. Describe la demanda actual.
03. Prueba una variación de postura.	04. Añade un apoyo externo.
05. Introduce una pausa de movimiento.	06. Compara función y comodidad sin diagnosticar.

LÍMITES Y PRUDENCIA
No fuerces rangos ni persigas chasquidos. Solicita valoración ante síntomas neurológicos nuevos, fiebre, traumatismo importante o deterioro rápido.

UNIVERSO TÚ Material educativo · No sustituye una valoración sanitaria © 2026

Límites y prudencia

No fuerces rangos ni persigas chasquidos. Solicita valoración ante síntomas neurológicos nuevos, fiebre, traumatismo importante o deterioro rápido.

Preguntas para integrar

- ¿Una mala postura causa siempre dolor de espalda o cuello?
- ¿Qué significa dolor lumbar inespecífico?
- ¿Necesito una resonancia?
- ¿Es mejor descansar o moverse?

Fuentes principales

World Health Organization. Low back pain. 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>

World Health Organization. Guideline for non-surgical management of chronic primary low back pain. 2023. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081789>

National Institute for Health and Care Excellence. Low back pain and sciatica: guideline NG59. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng59/chapter/recommendations>

Blanpied PR, Gross AR, Elliott JM, et al. Neck Pain: Revision 2017. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. <https://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2017.0302>

Cochrane. Manual therapy and exercise for neck pain. 2025. https://www.cochrane.org/evidence/CD011225_what-are-benefits-and-risks-manual-therapy-exercise-treating-neck-pain