

## **Inflamación del hombro (Shoulder Bursitis, Tendinitis)**

Los atletas, los trabajadores de la industria y los que se dedican a trabajos de mantenimiento del hogar generalmente sufren dolor en el hombro por la excesiva fricción o contracción (inflamación) del manguito rotador y la escápula.

El síndrome de la inflamación del hombro se debe a un problema o a una combinación de problemas que incluyen: la inflamación de la bolsa lubricante o bursa (sinovial) ubicada justo por encima del manguito rotador (esto se denomina bursitis), la inflamación de los tendones del manguito rotador (denominada tendinitis), y la calcificación de los tendones debido al uso, lesiones o desgarros. El desgarro del manguito rotador es un posible resultado de la inflamación del hombro.

### **¿Cómo se define?**

Bursitis: Extender el brazo frecuentemente, a gran velocidad y con gran carga (por ejemplo al lanzar la pelota en béisbol) puede causar bursitis. Existen otras actividades no deportivas que la pueden causar como por ejemplo pintar paredes o empapelarlas, colocar cortinas, y lavar ventanas. Las investigaciones médicas demostraron que existe mayor probabilidad de desarrollar bursitis a medida que envejecemos.

Tendinitis: La tendinitis se desarrolla durante un período de tiempo más o menos prolongado y generalmente se ve en aquellas personas cuyos músculos no están en buenas condiciones y deciden comenzar un riguroso programa de entrenamiento físico. En los atletas jóvenes los elementos que causan tendinitis son similares a los que causan bursitis.

### **¿Cuáles son las señales o los síntomas?**

Los pacientes, en términos generales, tratan de ignorar los síntomas de problemas en los hombros. No existe un momento específico en que una persona siente que hay un problema con el hombro. Al comienzo tal vez sienta un pequeño dolor o una mínima pérdida de fuerza y no presta atención a la pérdida de movilidad, especialmente a la capacidad de elevar el brazo por encima la cabeza.

Bursitis: Los síntomas de la bursitis en el hombro incluyen dolor agudo y movimiento limitado. Tendinitis: La imposibilidad de mantener el brazo en cierta posición indica la existencia de tendinitis. Si el problema es recurrente, puede indicar el desgarro del manguito rotador.

### **¿Cuál es el tratamiento inicial?**

Bursitis: Una vez diagnosticada la bursitis, el tratamiento recomendado es el reposo. Si el caso lo amerita, se puede recomendar la aplicación de una bolsa de hielo, la toma de medicamentos antiinflamatorios, la inyección de esteroides y la terapia de ultrasonido. Algunos pacientes inclusive necesitan utilizar un cabestrillo. El paciente deberá realizar ejercicios que fortalezcan el hombro una vez que la inflamación haya desaparecido.

Tendinitis: La tendinitis aguda generalmente desaparece si se evita realizar la actividad que la causó y se le da al hombro suficiente tiempo para descansar. Más adelante, el paciente podrá retomar las actividades si aplica calor leve, si realiza ejercicios de estiramiento antes de iniciar la actividad y si aplica bolsas de hielo al finalizar las actividades. En los casos más agudos tal vez sea necesario tomar medicamentos antiinflamatorios o aplicar inyecciones de cortisona.

### **¿Cuál es el próximo paso si el tratamiento inicial no da resultado?**

Bursitis: En casos de bursitis aguda tal vez sea necesaria una cirugía.

Tendinitis: Antes de recomendar la cirugía, tal vez el médico decida llevar a cabo análisis adicionales para determinar que no existe otra condición médica.

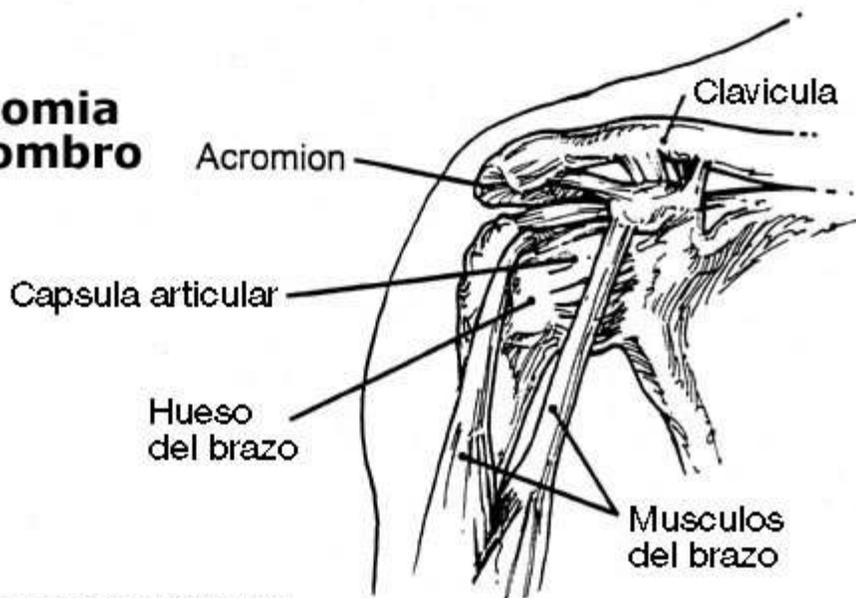
### **¿Cómo se puede prevenir un daño mayor?**

Hay que prestar atención a aquellas lesiones causadas por el excesivo uso. Sin embargo en muchos casos los pacientes no van al médico cuando existe inflamación y piensan que pueden trabajar y soportar el dolor, "que ya pasará."

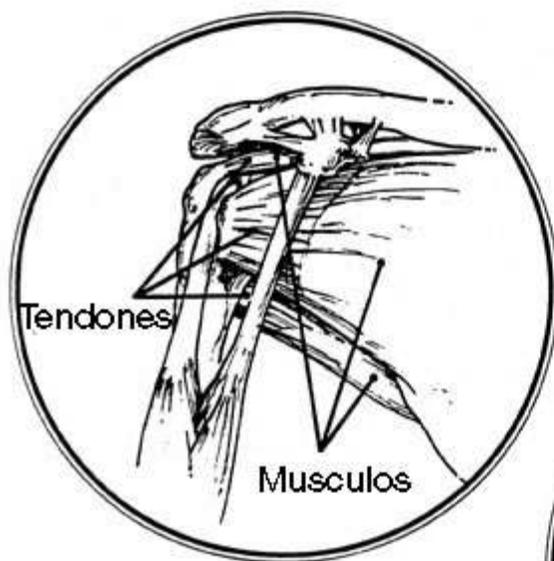
No trate de "relajar" la tensión jugando tenis o golf. Si no le presta atención a la lesión del hombro puede llegar a convertirse en un problema crónico.

Si siente dolor en el hombro después de mucha actividad física, especialmente si llegó al límite de su resistencia, descanse. Si el dolor continúa o empeora, consulte a su ortopedista.

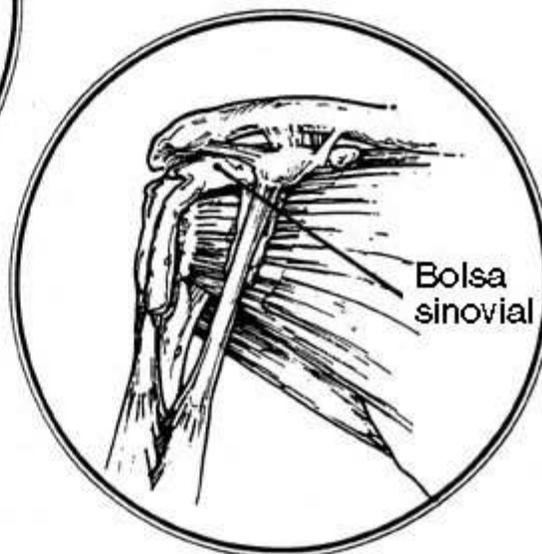
# Anatomía del hombro



## Manquillo rotador



## Bolsa sinovial del hombro



Source: American Academy of Orthopaedic Surgeons

*La información contenida en esta página es suministrada por la AAOS.*