



## Puntos importantes sobre la tendinitis

- La tendinitis causa hinchazón y dolor en una articulación, una banda de tejido que conecta el músculo con el hueso.
- Es un problema médico común, a menudo causado por actividades repetitivas, como jugar tenis o tocar un instrumento musical, o por lesiones.
- La recuperación de la tendinitis generalmente requiere de descanso, soporte del tejido adolorido y tomar medicamentos para reducir la inflamación. Dependiendo de la gravedad de la lesión, es posible que necesite fisioterapia o cirugía.
- Puede reducir el riesgo de la tendinitis haciendo ejercicios de calentamiento antes de hacer ejercicio y fortaleciendo los músculos alrededor de las articulaciones.

## ¿Qué es la tendinitis?

La tendinitis es la inflamación y dolor de un tendón, que es un tejido que une los músculos con los huesos. Es un problema médico común, generalmente causado por lesiones repetidas al tendón.

## ¿A quién le puede dar tendinitis?

Es más probable que tenga tendinitis si hace el mismo tipo de movimientos todos los días o si pone demasiada fuerza sobre las articulaciones. Las personas como los carpinteros, jardineros, músicos y atletas a menudo tienen tendinitis. A medida que uno avanza en edad, aumenta la probabilidad de tener tendinitis.

## ¿Qué tipos de tendinitis hay?

Algunos tipos de tendinitis obtienen su nombre por las actividades que a menudo las causan. Algunos de los tipos más comunes son:

- Codo de tenista, que es una lesión del tendón de la parte externa del codo que a menudo ocurre por el giro repetitivo de la muñeca o por apretar o agarrar cosas repetidamente con la mano.

- Codo de golfista, que es una lesión al tendón de la parte interna del codo que a menudo ocurre por el giro repetitivo de la muñeca o por apretar o agarrar repetidamente con la mano.
- Tendinitis del bíceps, que causa dolor en la parte frontal o lateral del hombro, y el dolor puede continuar hacia el brazo y a veces causa dolor cuando el brazo está elevado.
- Tendinitis del manguito de los rotadores, que causa dolor en la parte más alta del hombro y en la parte superior, externa del brazo. El dolor puede empeorar al estirar, empujar, tirar, levantar, alzar el brazo o recostarse sobre el hombro.
- Tendinitis de la rodilla, o rodilla del saltador, que es más común en las personas que practican deportes que requieren saltar, como el baloncesto, lo que hace que el tendón de la rodilla se inflame o desgare por uso excesivo.
- Tendinitis aquiliana (inflamación del tendón de Aquiles), que es la tendinitis en el tendón de la parte posterior del talón.

## ¿Cuáles son los síntomas de la tendinitis?

La tendinitis causa dolor e hinchazón justo afuera de una articulación. El dolor se siente sobre todo cuando se mueve la articulación.

## ¿Cuáles son las causas de la tendinitis?

La tendinitis suele aparecer después de lesiones repetidas en el tendón. Las infecciones, la artritis, la gota, las enfermedades de la tiroides y la diabetes también pueden causar tendinitis.

## ¿Hay alguna prueba para la tendinitis?

Para diagnosticar la tendinitis, es posible que su médico le haga preguntas sobre su historia médica y le haga un examen físico. También, quizás le pida que describa su dolor y le pregunte cuándo y dónde le duele y si hay cosas que mejoran o empeoran el dolor.

Su médico también puede hacer otras pruebas, tales como:

- Palpar o tocar la articulación para ver dónde hay inflamación.
- Radiografías, que, aunque no muestran los tendones, pueden ayudar a descartar otros problemas.
- Imágenes de resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés), que pueden mostrar si el tendón está hinchado.
- Tomar una muestra de líquido del área inflamada para ver si hay alguna infección.
- Inyectar un anestésico para ver si el dolor desaparece.

## ¿Cómo se trata la tendinitis?

El tratamiento para la tendinitis puede reducir el dolor y la inflamación. Algunos tratamientos comunes incluyen:

- Descansar y elevar el área lesionada.
- Limitar la actividad, para no empeorar la lesión.
- Tomar medicamentos que reduzcan la inflamación, como aspirina, naproxeno o ibuprofeno.
- Hacer ejercicios suaves de estiramiento y fortalecimiento.
- Poner compresiones al área lesionada.
- Dar masaje a los tejidos blandos.
- Colocar una férula, tablilla o banda en la articulación lesionada.

Su médico también le puede recomendar hielo para las lesiones repentinas y graves, pero la mayoría de los casos de tendinitis son a largo plazo, y el hielo no ayuda.

Si la tendinitis no mejora, su médico puede inyectarle un medicamento en el área alrededor del tendón inflamado.

Si el tendón está completamente desgarrado, es posible que necesite cirugía. Si el tendón está parcialmente o completamente desgarrado, también podría ser necesario hacer varios meses de fisioterapia y ejercicios para recuperar la fuerza y evitar más lesiones.

## ¿Quién puede tratar la tendinitis?

Hay varios tipos de profesionales de la salud que le pueden tratar, incluyendo:

- Médicos de cabecera.
- Fisioterapeutas, que ayudan a mejorar la función de las articulaciones.
- Ortopedistas, que tratan las enfermedades de los huesos y las articulaciones, y hacen cirugías relacionadas.
- Reumatólogos, que tratan la artritis y otras enfermedades de los huesos, las articulaciones y los músculos.

¿Cómo se puede prevenir la tendinitis?

## ¿Cómo se puede prevenir la tendinitis?

A continuación, le damos algunos consejos para ayudarle a reducir el riesgo y la gravedad de la tendinitis:

- Haga ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de hacer ejercicio.
- Fortalezca los músculos que rodean la articulación.
- Tome descansos al hacer tareas repetitivas.
- Aumente la superficie de agarre de las herramientas usando guantes, cinta de agarre o almohadillas, y use palos de golf con una empuñadura más grande.
- Use las dos manos para sostener herramientas pesadas y, al jugar tenis, dé siempre el golpe de revés con las dos manos.
- No se quede sentado durante mucho tiempo, y tenga una buena postura.
- Comience poco a poco las actividades o ejercicios nuevos.
- Fortalezca los músculos alrededor de la articulación.
- Deje de hacer las actividades que le causan dolor.
- Proteja la articulación afectada. Use almohadillas para arrodillarse o coderas.
- Aumente la superficie de agarre de las herramientas usando guantes o almohadillas. Aplique cinta de agarre o una empuñadura más grande a los palos de golf.
- Piense en hablar con su médico o fisioterapeuta antes de comenzar un nuevo ejercicio o actividad.

## Para más información

### **U.S. Food and Drug Administration**

Llame gratis: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Sitio web: <https://www.fda.gov>

Información en español: <https://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/default.htm>

[Drugs@FDA](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf) en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf>. [Drugs@FDA](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf) es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

### **Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics**

Sitio web: <https://www.cdc.gov/nchs>

### **American Academy of Orthopaedic Surgeons**

Sitio web: <https://www.aaos.org> (con información en español)

### **American College of Rheumatology**

Sitio web: <https://www.rheumatology.org>

### **American Physical Therapy Association**

Sitio web: <https://www.apta.org> (con información en español)

### **Arthritis Foundation**

Sitio web: <https://www.arthritis.org>

Información en español: <http://espanol.arthritis.org/>

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en [NIAMSInfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSInfo@mail.nih.gov).

- [Información de salud en inglés](#)
- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)