



Puntos importantes sobre la bursitis

- La bursitis es la inflamación de la bursa, un pequeño saco lleno de líquido que actúa como un cojín entre los huesos y otras partes del cuerpo.
- La bursitis normalmente ocurre por movimientos repetitivos que, con el tiempo, dañan las bursas.
- Para reducir el riesgo de bursitis, no se quede sentado durante mucho tiempo, proteja sus articulaciones cuando se arrodille o ponga presión en sus codos, y tome descansos a menudo de las tareas repetitivas.
- La bursitis normalmente se trata con descanso, ejercicios suaves y medicamentos. Algunos casos graves pueden necesitar cirugía.

¿Qué es la bursitis?

La bursitis es un problema médico común que causa hinchazón y dolor alrededor de los músculos y los huesos. La bursitis es la inflamación de la bursa, un pequeño saco lleno de líquido que actúa como un cojín entre un hueso y otras partes móviles, como los músculos, los tendones o la piel.

¿A quién le puede dar bursitis?

Es más probable que tenga bursitis 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 bursitis. Las infecciones, la artritis, la gota, las enfermedades de la tiroides y la diabetes también pueden causar bursitis. La bursitis se hace más frecuente conforme avanzamos en edad.

¿Cuáles son los síntomas de la bursitis?

La bursitis causa hinchazón y dolor alrededor de los músculos y los huesos, sobre todo alrededor de las articulaciones. Las bursas se encuentran en todo el cuerpo, pero la bursitis es más común en los hombros, los codos, las muñecas, las caderas, las rodillas y los tobillos.

¿Cuáles son las causas de la bursitis?

Por lo general, la bursitis se produce por el uso excesivo de una articulación, o también por una lesión directa. Arrodillarse o apoyar los codos en una superficie dura por mucho tiempo puede aumentar la probabilidad de tener bursitis.

¿Hay alguna prueba para la bursitis?

Para diagnosticar la bursitis, 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 si están hinchados los tendones, que son otra parte de las articulaciones.
- Radiografías, que, aunque no muestran las bursas, pueden ayudar a descartar otros problemas.
- Imágenes de resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés), que puede mostrar si la bursa está hinchada.
- Tomar una muestra de líquido del área inflamada para ver si hay infección.

¿Cómo se trata la bursitis?

El tratamiento de la bursitis 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.
- Colocar una férula, tablilla o banda en la articulación lesionada.

Si la bursitis es causada por una infección, quizás el médico le recete antibióticos. Su médico también le puede recomendar hielo para las lesiones repentinas y graves, pero la mayoría de los casos de bursitis son a largo plazo, y el hielo no ayuda.

Si la bursitis no mejora, su médico puede inyectarle un medicamento corticoesteroide en el área alrededor de la bursa inflamada. Aunque estas inyecciones son comunes, deben usarse con precaución porque pueden hacer que los tendones se debiliten o se rompan. Si la bursitis no mejora después de seis meses a un año, su médico puede recomendarle cirugía para reparar los daños y aliviar la presión sobre las bolsas.

¿Quién puede tratar la bursitis?

Varios tipos de profesionales de la salud pueden ayudarlo a tratar la bursitis, 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.

¿Se puede prevenir?

¿Se puede prevenir la bursitis?

La bursitis normalmente se presenta cuando una persona usa las articulaciones de manera excesiva. Estos son algunos consejos para proteger las articulaciones:

- Haga ejercicio de manera regular.
- Comience actividades nuevas o planes de ejercicio poco a poco, para que pueda ver si un ejercicio le está poniendo demasiada carga a las articulaciones.
- Tome descansos a menudo de las tareas repetitivas.
- 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.
- Tenga una buena postura a lo largo del día.

Para más información

Es posible que también le interese leer nuestra información sobre [la tendinitis](#), un problema común de las articulaciones que tiene características similares a las de la bursitis.

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/EnEspanol/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: <http://www.aaos.org> (con información en español)

American College of Rheumatology

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

American Physical Therapy Association

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

Arthritis Foundation

Sitio web: <http://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.

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