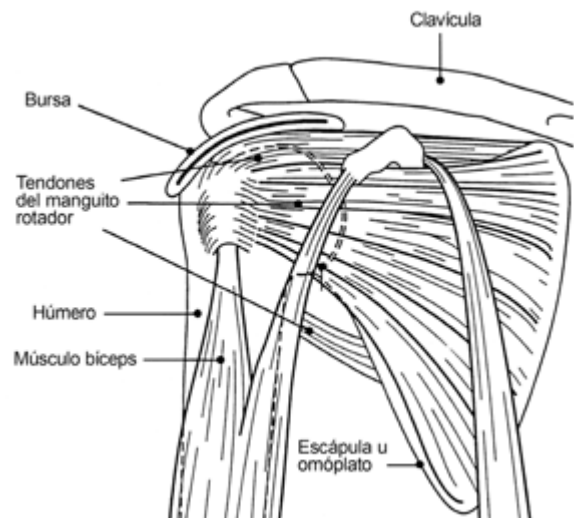


Esenciales: hojas informativas de fácil lectura

¿Cuáles son los problemas del hombro?

¿Cuáles son las partes del hombro?

La articulación del hombro se compone de huesos que se mantienen unidos por músculos, tendones y ligamentos. Los tendones son cordones de tejido fuertes que sujetan los músculos del hombro a los huesos. Éstos ayudan a los músculos a mover el hombro. Los ligamentos unen los tres huesos del hombro y le dan estabilidad a la articulación.



¿Quién padece de problemas del hombro?

Cualquier persona, hombres, mujeres o niños, puede sufrir de problemas del hombro. Le puede suceder a personas de todas las razas o etnias.

¿Cuáles son las causas de los problemas del hombro?

El deterioro del tejido blando en la zona del hombro es la causa de muchos problemas del hombro. El uso excesivo del hombro puede causar que el tejido blando se deteriore más rápidamente a medida que las personas van envejeciendo. El trabajo manual y los deportes también pueden causar problemas del hombro.

El dolor en el hombro se puede sentir en un punto, en un área extensa o a lo largo del brazo. El dolor que se extiende por los nervios al hombro puede ser causado por enfermedades tales como:

- Enfermedad de la vesícula
- Enfermedad del hígado

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Servicio de Salud Pública

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel
Institutos Nacionales de la Salud
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484
Llame gratis: 877-22-NIAMS
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
Correo electrónico: NIAMSinfo@mail.nih.gov
Sitio web: www.niams.nih.gov



Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

- Enfermedad del corazón
- Enfermedad de las vértebras del cuello.

¿Cómo se diagnostican los problemas del hombro?

Los médicos diagnostican los problemas del hombro usando:

- Antecedentes médicos
- Examen físico
- Pruebas tales como radiografías, ecografía e imágenes de resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés).

¿Cuál es el tratamiento para los problemas del hombro?

En la mayoría de los casos, el tratamiento para los problemas del hombro se basa en cuatro elementos: reposo, hielo, compresión y elevación.

- Reposo: no use el hombro por 48 horas.
- Hielo: póngase una bolsa de hielo en el área lastimada por 20 minutos, de cuatro a ocho veces por día. Use una bolsa de hielo, una compresa o una bolsa plástica llena de hielo triturado envuelta en una toalla.
- Compresión: aplique presión al área que le duele para aliviar la hinchazón. Un vendaje le ayudará a mantener el hombro en su lugar.
- Elevación: mantenga el área lastimada por encima del corazón. Una almohada bajo el hombro ayudará a mantenerlo elevado.

Si el dolor y la rigidez continúan, consulte con el médico para que le haga un diagnóstico y le dé tratamiento.

¿Cuáles son los problemas más comunes del hombro?

Los problemas más comunes del hombro son:

- Dislocación
- Separación
- Enfermedad del manguito rotador
- Desgarre del manguito rotador
- Hombro congelado
- Fractura
- Artritis.

Los síntomas y el tratamiento varían según el tipo de problema que tenga el hombro.

Dislocación

La dislocación o luxación ocurre cuando la cabeza del hueso del brazo se sale de sitio y se separa del hombro. Puede ocurrir si se tuerce el hombro o si se jala con fuerza.

Para tratar una dislocación, el médico manipula el brazo, haciendo que la cabeza del hueso vuelva a entrar en su sitio. El tratamiento posterior puede incluir:

- Usar un cabestrillo o algún otro aparato para inmovilizar el hombro
- Reposo
- Ponerse hielo tres o cuatro veces por día
- Hacer ejercicios para mejorar el rango de movimiento, fortalecer los músculos y prevenir lesiones.

Una vez que el hombro se disloca, puede volver a ocurrir. Esto es común entre las personas jóvenes y activas. Es posible que se necesite cirugía si la dislocación causa lesiones al tejido o a los nervios alrededor del hombro.

Separación del hombro

El esguince o separación del hombro ocurre cuando se desgarran los ligamentos que conectan la clavícula con el hombro. La causa más frecuente para esta lesión es un golpe en el hombro o una caída en la que se resiste el golpe con la mano abierta.

El tratamiento para la separación del hombro incluye:

- Reposo
- Un cabestrillo para inmovilizar el hombro
- Hielo para aliviar el dolor y la hinchazón
- Ejercicio, luego de un período de reposo
- Cirugía, si el desgarre es fuerte.

Enfermedad del manguito rotador: tendinitis y bursitis

En la tendinitis del hombro, los tendones se inflaman (hinchazón, enrojecimiento y dolor) porque están atrapados entre partes del hombro.

La bursitis ocurre cuando la bursa, un saquito de líquido que ayuda a proteger la articulación del hombro, se inflama. A veces, la causa de la bursitis es una enfermedad como la artritis reumatoide. Otra causa es practicar deportes que hacen uso excesivo del hombro o hacer trabajos que requieren constantemente alcanzar cosas que están por encima de la cabeza.

La tendinitis y la bursitis pueden ocurrir a la vez o por separado. El tratamiento para la tendinitis y la bursitis incluye:

- Reposo
- Hielo
- Medicamentos para aliviar la hinchazón y el dolor, como el acetaminofeno y el ibuprofeno
- Ecografía (vibraciones de ondas sonoras suaves) para calentar el tejido profundo y mejorar el flujo sanguíneo
- Estiramiento moderado y ejercicios de fortalecimiento
- Inyecciones de corticosteroides si no mejora
- Cirugía, si no hay mejoría después de 6 a 12 meses.

Desgarre del manguito rotador

Los tendones del manguito rotador se pueden inflamar a causa del uso frecuente y del envejecimiento. A veces se lastiman cuando se cae sobre una mano abierta. Los deportes y trabajos que conllevan movimientos repetitivos por encima de la cabeza también pueden lastimar el manguito rotador. La edad hace que los tendones se desgasten, lo cual puede producir un desgarre. Algunos desgarres no causan molestias, pero otros pueden ser muy dolorosos.

El tratamiento para el desgarre del manguito rotador dependerá de la edad y estado de salud del paciente, así como del tiempo que lleva desgarrado. El tratamiento incluye:

- Reposo
- Aplicación de calor o frío sobre el área adolorida
- Medicamentos para aliviar el dolor y la hinchazón
- Estimulación eléctrica de los músculos y los nervios
- Ecografía
- Inyecciones de cortisona
- Ejercicios para aumentar la movilidad, fortalecer y mejorar la función del hombro
- Cirugía, si el desgarre no mejora con otros tratamientos.

Hombro congelado

El movimiento del hombro es muy limitado en las personas con hombro congelado. Las causas del hombro congelado son:

- Falta de uso a causa de dolor crónico.
- Enfermedad reumática que empeora.
- Tiras de tejido que crecen en la articulación y limitan el movimiento.
- Falta del líquido que ayuda al movimiento del hombro.

El tratamiento para el hombro congelado incluye:

- Medicamentos para aliviar el dolor y la hinchazón
- Calor
- Ejercicios de estiramiento moderado
- Estimulación eléctrica de los músculos y los nervios
- Inyecciones de cortisona
- Cirugía, si el hombro no mejora con otros tratamientos.

Fractura

Una fractura es una fisura en parte o en todo el hueso. En el hombro, la fractura con frecuencia afecta la clavícula o el hueso del brazo. Las fracturas son causadas frecuentemente por golpes en el hombro o caídas.

El tratamiento para las fracturas incluye:

- Que un médico coloque los huesos en una posición que ayude a sanar.
- Un cabestrillo u otro aparato para inmovilizar los huesos.
- Ejercicios para fortalecer el hombro y devolver la movilidad, luego de que el hueso sane.
- Cirugía.

Artritis del hombro

La artritis puede ser de dos tipos:

- Osteoartritis—una enfermedad causada por el desgaste natural del cartílago del hombro.
- Artritis reumatoide—una enfermedad autoinmunitaria que causa la inflamación de una o más articulaciones del hombro.

La osteoartritis del hombro con frecuencia se trata con medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) tales como la aspirina y el ibuprofeno. Las personas con artritis reumatoide podrían necesitar fisioterapia y corticosteroides.

Si estos tratamientos para la artritis del hombro no alivian el dolor o mejoran la función, la cirugía podría ser necesaria.

¿Qué investigaciones se están haciendo sobre los problemas del hombro?

Los científicos estudian los problemas del hombro para encontrar formas de:

- Mejorar la cirugía.
- Mejorar la función del hombro y aliviar el dolor.
- Corregir patrones de movimiento que causan dolor en el hombro en algunas personas con lesiones de la médula espinal.
- Desarrollar nuevos medicamentos para ayudar a sanar los músculos y tendones.
- Prevenir los desgarros del manguito rotador.

Para más información acerca de los problemas del hombro y otras enfermedades relacionadas, comuníquese con el:

Centro Nacional de Distribución de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)

Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484

Llame gratis: 877-22-NIAMS (877-226-4267)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: NIAMSinfo@mail.nih.gov

Sitio web: www.niams.nih.gov

Para su información

En esta publicación puede encontrar información sobre los medicamentos que se usan para tratar la enfermedad aquí mencionada. Hemos brindado la información más actualizada disponible al momento de su desarrollo. Es posible que desde entonces haya surgido más información sobre estos medicamentos.

Para obtener la información más actualizada o para hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, llame gratis a la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos al 888-INFO-FDA (888-463-6332) o visite el sitio web: www.fda.gov. Si desea información adicional sobre medicamentos específicos, visite Drugs@FDA en www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda. Drugs@FDA es un catálogo dónde puede hacer una búsqueda para los medicamentos aprobados por la FDA.