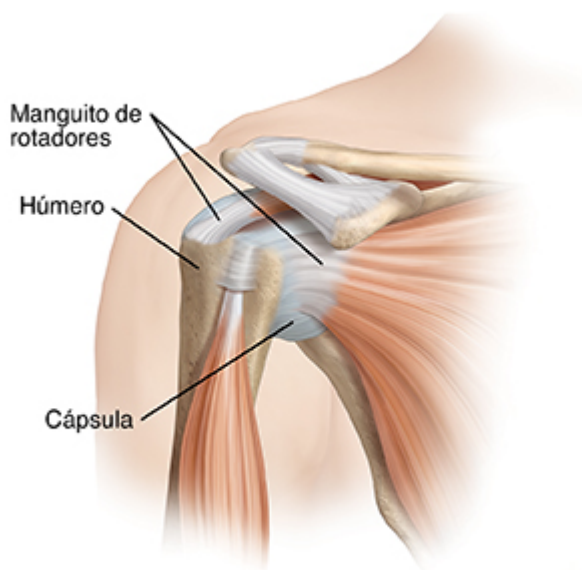


# La inestabilidad de los hombros

El hombro es la articulación más flexible del cuerpo. Gracias al hombro es posible lanzar una pelota, rascarse la espalda y dirigir el brazo prácticamente en cualquier dirección. Pero si esta articulación está lesionada, puede desestabilizarse. Este trastorno se conoce como **inestabilidad del hombro**.

## Un hombro sano y estable

La cabeza del **húmero** (el hueso del brazo) encaja en la **cavidad glenoidea**, de manera similar a como una pelota de golf encaja en su soporte. Ciertas partes de la articulación del hombro, llamadas **estabilizadores**, mantienen la cabeza del húmero unida a la cavidad glenoidea. Entre los estabilizadores se encuentra una capa de ligamentos y otras fibras fuertes que forman la **cápsula** en la que se encierra la cabeza del húmero y la cavidad glenoidea.



## Un hombro suelto e inestable

---

La principal causa de inestabilidad es una lesión que fuerza a la cabeza del húmero a salir de su cavidad. La salida completa del húmero fuera de la articulación se conoce como **dislocación**. La salida parcial se llama **subluxación**. En ambos casos, la lesión estira o desgarras las fibras de la cápsula y también puede dañar otras partes de la articulación, con lo cual es más probable que la cabeza del húmero vuelva a salirse de la cavidad glenoidea.

## Cómo estabilizar de nuevo el hombro

El médico le examinará el hombro. Este examen probablemente incluirá la toma de imágenes mediante radiografías o resonancia magnética. A continuación discutirán las opciones de tratamiento, las cuales pueden consistir en fisioterapia, cirugía o ambas. Una vez que el hombro se haya estabilizado, el ejercicio puede ayudar a mantenerlo sano.