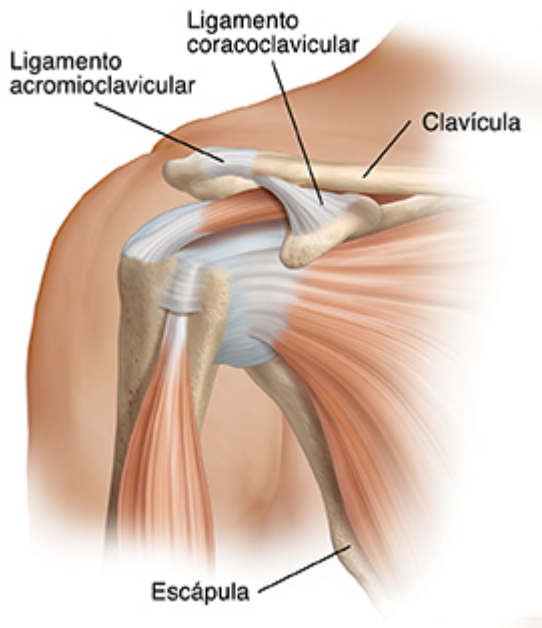


# Tratamiento de la separación del hombro

La separación del hombro se produce cuando parte del omóplato (escápula) se separa de la clavícula. Una separación no es lo mismo que una dislocación. Cuando se produce una dislocación, el hueso se sale de una articulación. La separación del hombro es común, especialmente en las personas activas. Lo más frecuente es que sea causada por una lesión que daña los ligamentos de alrededor de la articulación del hombro. Estos ligamentos se llaman ligamentos acromioclaviculares y coracoclaviculares. Son los que conectan dos áreas del omóplato a la clavícula y se pueden estirar o desgarrar parcial o totalmente. El omóplato se puede mover hacia abajo por el peso del brazo.



## Tipos de tratamiento

Su tratamiento puede depender de la gravedad de la lesión. El tratamiento puede incluir lo que se detalla a continuación:

- Dejar descansar a la articulación colocando un cabestrillo u otro dispositivo de soporte
- Fisioterapia
- Usar compresas frías en la zona
- Analgésicos (calmantes del dolor)

Es posible que su proveedor de atención médica le muestre ejercicios especiales para hacer. Lo ayudarán a recuperar la fuerza, la flexibilidad y el rango de movimiento a medida que sana. Probablemente necesitará comenzar a hacerlos apenas comience a aliviarse su dolor.

Puede que no necesite ningún otro tratamiento. Si la lesión es más grave, podría necesitar cirugía, en particular si es atleta o deportista. Es posible que su proveedor de atención médica primero desee ver si su articulación acromioclavicular (AC) sana sola antes de intentar una cirugía.

Los cirujanos tienen una serie de maneras de realinear su clavícula con el omóplato. Podrían fijar los huesos juntos usando tornillos. O se podrían reparar los ligamentos que

---

sostienen su articulación acromioclavicular. Es posible que se use un ligamento de otra parte del cuerpo para la reparación.

## **Recuperación de la separación del hombro**

La mayoría de las personas recuperará la totalidad o casi la totalidad de la función normal del hombro y del brazo, pero puede quedar una deformación leve. Si tiene una separación leve del hombro, es posible que se recupere totalmente en unas pocas semanas. Las lesiones más graves pueden necesitar más tiempo para sanar.

Su proveedor de atención médica le dará instrucciones sobre cuándo podrá retomar sus actividades normales. Quizás tome algunas semanas o más. Puede que necesite proteger su articulación de lesiones por un tiempo. Esto se hace para que sus ligamentos puedan sanarse por completo. Los atletas o deportistas pueden necesitar tiempos de recuperación más largos.

Asegúrese de seguir todas las instrucciones de su proveedor de atención médica. Recuerde hacer los ejercicios como se los recomendaron. Esto aumentará sus probabilidades de recuperarse totalmente.

## **Posibles complicaciones de la separación del hombro**

Una cantidad más pequeña de personas tienen dolor en la articulación acromioclavicular por semanas o meses después de lesionarse. Esto puede deberse al contacto anormal entre los huesos. También se puede presentar artritis en la articulación a causa de su lesión. Es posible que necesite una cirugía para tratar estos síntomas.

## **Prevención de la separación del hombro**

Es posible que usted pueda bajar su riesgo de experimentar separación del hombro tomando medidas de seguridad básicas. Recuerde usar siempre el cinturón de seguridad cuando conduzca o viaje en auto. Use el equipo de protección para practicar su deporte.

## **Cuándo llamar al proveedor de atención médica**

Llame de inmediato a su proveedor de atención médica en cualquiera de los siguientes casos:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según lo que le haya indicado el proveedor de atención médica.
- Escalofríos.
- Dolor que empeora.
- Síntomas que no se alivian o que empeoran.
- No puede mover el brazo en absoluto.
- Entumecimiento del brazo o de la mano.
- Signos de flujo de sangre deficiente, como una mano fría y pálida.