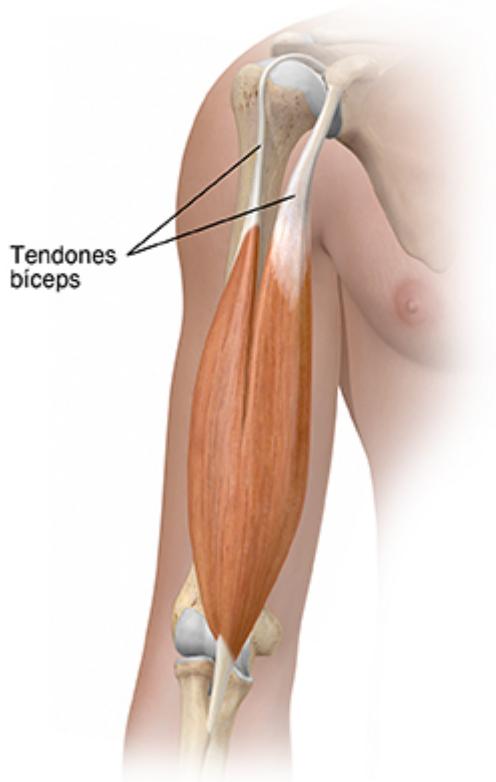


¿Qué es la tendinitis del bíceps?

Un tendón es una banda de tejido fuerte que conecta un músculo con un hueso. El bíceps es un músculo que está adelante en la parte superior del brazo. Ayuda a realizar movimientos como, por ejemplo, flexionar el codo o levantar el brazo. La punta de arriba del músculo bíceps se conoce como extremo proximal. Tiene dos tendones llamados de cabeza larga y cabeza corta. Estos tendones fijan el músculo a los huesos del hombro. La tendinitis del bíceps se presenta cuando alguno de estos tendones se irrita o se pone rojo y se hincha (inflama). La mayoría de los casos tienen que ver con la cabeza larga.



Causas de la tendinitis del bíceps

Pueden incluir las siguientes:

- Desgaste del tendón por envejecimiento o uso normal con el paso del tiempo
- Uso excesivo del tendón por actividades deportivas o de trabajo, especialmente las que incluyen movimientos repetitivos por arriba de la cabeza
- Lesión del tendón por una caída u otro accidente
- Otros problemas del hombro, como pinzamiento o desgarro del manguito de los rotadores

Síntomas de la tendinitis del bíceps

Los siguientes son algunos de los síntomas frecuentes:

- Dolor en la parte de adelante del hombro que también puede descender por el hueso superior del brazo. Puede empeorar al levantar objetos por encima de la cabeza, al

realizar actividades y durante la noche.

- Hinchazón del hombro
- Sensación de clic o de traba cuando se usa el brazo y el hombro
- Dificultad para mover el brazo y el hombro
- Debilidad

Tratamiento de la tendinitis del bíceps

El tratamiento puede incluir lo siguiente:

- **Descanso del brazo y del hombro.** Esto quiere decir limitar ciertos movimientos, como estirar el brazo por arriba de la cabeza o levantar el brazo. Hacer esos movimientos puede demorar la curación y empeorar los síntomas. También es posible que tenga que limitar ciertos deportes y tipos de trabajo por un tiempo.
- **Tratamiento con frío.** Significa usar cosas como compresas de hielo para ayudar a aliviar los síntomas. El frío puede ayudar a reducir el dolor y la hinchazón.
- **Medicamentos.** Ayudan a aliviar el dolor y la hinchazón. Los medicamentos antinflamatorios no esteroideos (AINE) son los más usados. Los medicamentos pueden ser recetados o de venta libre. También se pueden administrar como pastillas o se los puede aplicar sobre la piel en forma de gel, crema o parche.
- **Inyecciones de medicamento dentro de la zona lesionada.** Ayudan a aliviar el dolor y la hinchazón.
- **Fisioterapia y ejercicios.** Ayudan a mejorar la fuerza y la amplitud de movimiento del brazo y del hombro.

Posibles complicaciones

- Si no se le da tiempo al tendón para sanar, los síntomas pueden empeorar. Además, el tendón se puede desgarrar (ruptura).
- Si el tendón se rompe y no mejora con el tratamiento, es posible que su proveedor de atención médica le recomiende hacerse una cirugía. En la mayoría de los casos, esto implica reparar y reconectar el tendón.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de estos síntomas:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le indique el proveedor
- Escalofríos
- Síntomas que no se alivian con el tratamiento o que empeoran
- Debilidad o inestabilidad del brazo o del hombro
- Dolor agudo repentino, moretones, hinchazón, sensación de chasquido o abultamiento en la parte superior del brazo o en el hombro

-
- Síntomas nuevos