

Comprender el desgarro de un tendón del manguito rotador

El manguito rotador es un grupo de cuatro músculos y sus tendones en el hombro. Los músculos están ubicados en la parte anterior, posterior y superior de la articulación del hombro. Cada uno de ellos tiene una banda fuerte de tejido (tendón) que se une a la parte superior del hueso del brazo. Esto ayuda a mantener el hueso del brazo firmemente en su lugar en la cavidad de la articulación del hombro. Los músculos y tendones del manguito rotador también ayudan a ciertos movimientos de la articulación del hombro . Estos incluyen estirar el brazo por encima de la cabeza y rotar el brazo.

Cualquiera de los tendones del manguito rotador puede desgastarse o desgarrarse por causas como lesiones y uso excesivo. Un desgarro puede ser parcial o completo. En un desgarro parcial, parte del tendón aún está intacta. En un desgarro completo, el tendón está completamente desgarrado. Ambos tipos pueden causar dolor y debilidad. Los movimientos del brazo y del hombro también pueden estar limitados. Un desgarro del manguito rotador a menudo necesita tratamiento para sanar correctamente.



Causas de desgarro de un tendón del manguito rotador

Las causas pueden incluir:

- Desgaste y desgarro de los tendones debido al uso normal a lo largo del tiempo o debido al envejecimiento.
- Uso excesivo de los tendones debido a deportes o actividades laborales, especialmente aquellas que implican movimientos repetidos por encima de la cabeza.
- Lesión en los tendones debido a una caída u otro accidente.

Síntomas de desgarro de un tendón del manguito rotador

Algunas personas con desgarro de un tendón del manguito rotador tienen pocos o ningún síntoma. Otros pueden tener síntomas que van de leves a graves. Los posibles síntomas incluyen:

- Dolor en el hombro, que puede empeorar con los movimientos por encima de la cabeza, o por la noche por estar acostado sobre el lado afectado.
- Debilidad en el brazo y el hombro.
- Problemas para levantar el brazo o girarlo.
- Sonidos de chasquido o crujido al mover o usar el brazo y el hombro en ciertas posiciones.

Tratamiento del desgarro de un tendón del manguito rotador

El tratamiento del desgarro de un tendón del manguito rotador depende de varios factores. Estos incluyen la gravedad, la edad, cualquier otra afección médica que pueda tener y los síntomas. El tratamiento puede incluir:

- **Reposo del brazo y el hombro.** Esto implica limitar ciertos movimientos, como estirar el brazo por encima de la cabeza o levantararlo. Esto puede retrasar la cicatrización y empeorar los síntomas. También es posible que deba evitar ciertos deportes y tipos de trabajo por un tiempo.
- **Compresas frías o compresas térmicas.** Ayudan a reducir el dolor y la hinchazón.
- **Medicamentos recetados o de venta libre.** Ayudan a reducir el dolor y la hinchazón. Los fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) son los medicamentos que se utilizan más frecuentemente. Pueden tomarse en forma de comprimidos. O pueden colocarse sobre la piel como gel, crema o parche.
- **Inyecciones de medicamentos en el hombro.** Ayudan a aliviar el dolor y la hinchazón por un tiempo. El medicamento suele ser un corticosteroide. Es un medicamento potente que ayuda a aliviar la inflamación.
- **Fisioterapia y ejercicios.** Ayudan a mejorar la fuerza, la flexibilidad y la amplitud de movimiento en el brazo y el hombro.
- **Cirugía.** Es posible que se necesite cirugía si el tendón está completamente desgarrado o si otros tratamientos no alivian sus síntomas. Se dispone de diferentes opciones. En muchos casos, el tendón dañado se repara y se vuelve a unir al hueso del brazo.

Posibles complicaciones

- Si a un desgarro parcial no se le da tiempo suficiente para sanar, este puede agrandarse o desgarrarse por completo. Es posible que entonces necesite un tratamiento más intensivo.
- Incluso con el tratamiento, un desgarro parcial o completo en ocasiones puede tener problemas para curar. El problema puede persistir a largo plazo (volverse crónico). Esto puede causar dolor continuo, debilidad y movimiento limitado del brazo y el hombro.

Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si se presenta cualquiera de las siguientes situaciones:

- Tiene fiebre de 38 °C (100.4 °F) o más, o según lo que le indique su proveedor de atención médica.
- escalofrío;
- Síntomas que no mejoran con el tratamiento, o empeoran.
- Enrojecimiento, calor, hinchazón, sangrado o secreción en el lugar de la incisión después de la cirugía
- Síntomas nuevos