



Mira el video

Dolor de hombro



Descripción general

Nuestros hombros son las articulaciones más móviles del cuerpo. Le dan a nuestros brazos un gran rango de movimiento. Nos permiten levantar y controlar cargas pesadas. El dolor de hombros es un problema que muchos de nosotros tenemos en algún momento de nuestras vidas. Aprendamos sobre el dolor de hombro y de lo que se puede hacer al respecto.

Causas

El dolor de hombro es a menudo causado por uso excesivo o por una lesión. Puede producirse debido a desgarros en los tendones o a otros problemas en los tejidos blandos. Puede ser causado por la bursitis. Esta es una hinchazón dolorosa de un saco lleno de líquido, llamado "bursa". Puede ser causado por espolones óseos. A medida que envejecemos, el dolor de hombro a menudo es causado por la artritis. Y a veces, el dolor que usted siente en el hombro es en realidad causado por un problema en otra parte del cuerpo, como el cuello o los pulmones.

Cuidados en el hogar

Si su dolor de hombro está relacionado con una lesión menor o por el desgaste natural del envejecimiento, los cuidados en casa pueden ser de ayuda. Haga que su hombro descance. Utilice hielo para ayudar a disminuir cualquier hinchazón. Los analgésicos pueden ser de ayuda. Y es posible que deba evitar excederse y no poner demasiada presión sobre su hombro.

Tratamiento

Si usted tiene un dolor de hombro que no puede explicar o que le impide hacer las cosas que desea hacer, consulte a su médico. Es posible que necesite una radiografía o algún otro tipo de exploración por imágenes. Es posible que sea necesario hacerle algún análisis, para detectar cualquier infección o enfermedad. Su médico creará un plan de atención que sea adecuado para usted.