

Tendones y bursas

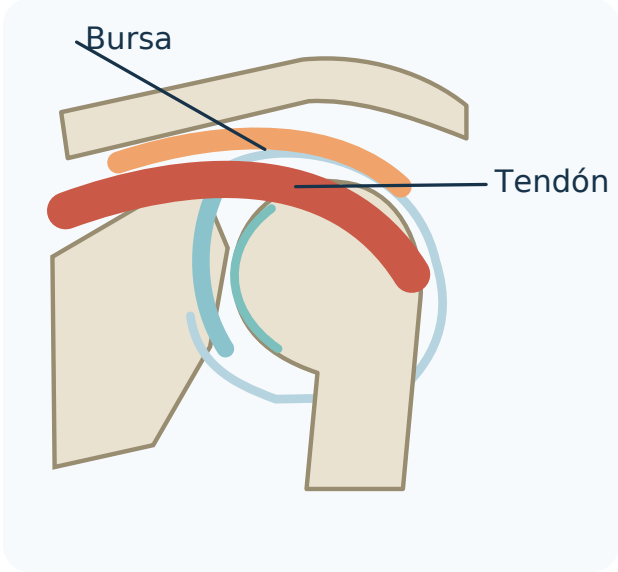
Dolor al cargar, elevar o girar el brazo: identifica la estructura y el contexto.

GUÍA DE ESTUDIO · ADULTOS

Claves orientativas: la exploración confirma el diagnóstico.

1 Tendinopatía del manguito

Puede coexistir con bursitis subacromial.



QUÉ ORIENTA

Dolor lateral al elevar el brazo o dormir sobre ese lado. La movilidad pasiva suele conservarse.

TRATAMIENTO INICIAL

Modificar temporalmente las cargas; ejercicio progresivo de manguito y escápula. Analgesia individualizada. Evitar el reposo completo prolongado.

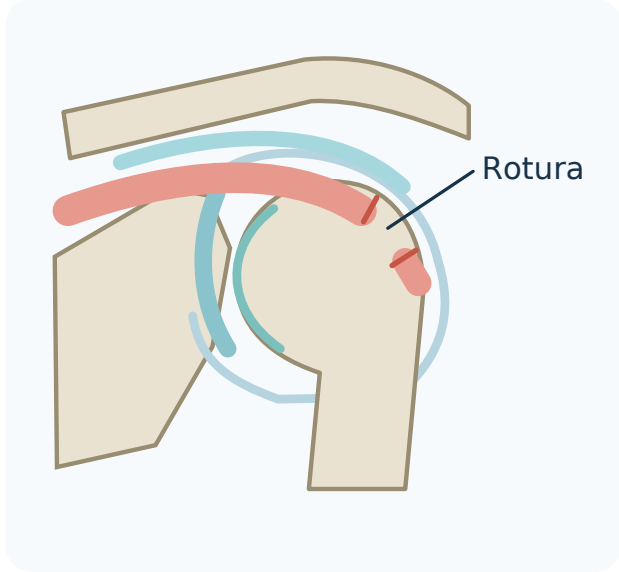
VALORACIÓN / OTROS TRATAMIENTOS

Si no mejora, revisar el diagnóstico. Infiltración selectiva: alivio temporal. Descompresión subacromial aislada no de rutina.

Fuentes: 1, 2, 7

2 Rotura del manguito rotador

Puede ser parcial o de espesor completo.



QUÉ ORIENTA

Dolor y pérdida de fuerza al elevar o rotar. Tras una caída puede ser difícil levantar el brazo.

TRATAMIENTO INICIAL

Ecografía o resonancia magnética (RM) según sospecha. Muchas roturas degenerativas se tratan con rehabilitación, ajuste de cargas y seguimiento.

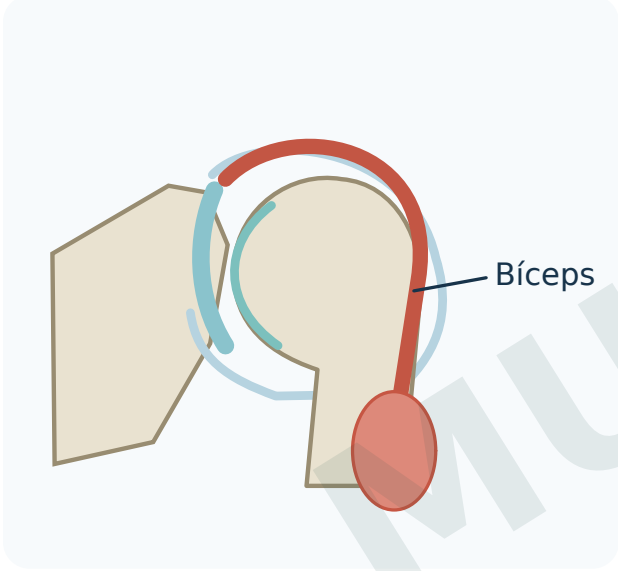
VALORACIÓN / OTROS TRATAMIENTOS

Rotura traumática con debilidad: valoración pronta. Reparación según tamaño, función, calidad del tendón y respuesta al manejo inicial.

Fuentes: 1, 3

3 Lesión del bíceps proximal

Tendón de la cabeza larga, en el hombro.



QUÉ ORIENTA

Dolor anterior al cargar o girar la palma hacia arriba. Una rotura puede causar un bulto tipo “Popeye”.

TRATAMIENTO INICIAL

Reducir cargas dolorosas, analgesia y fisioterapia. La rotura proximal aislada suele permitir manejo conservador; buscar lesión asociada del manguito.

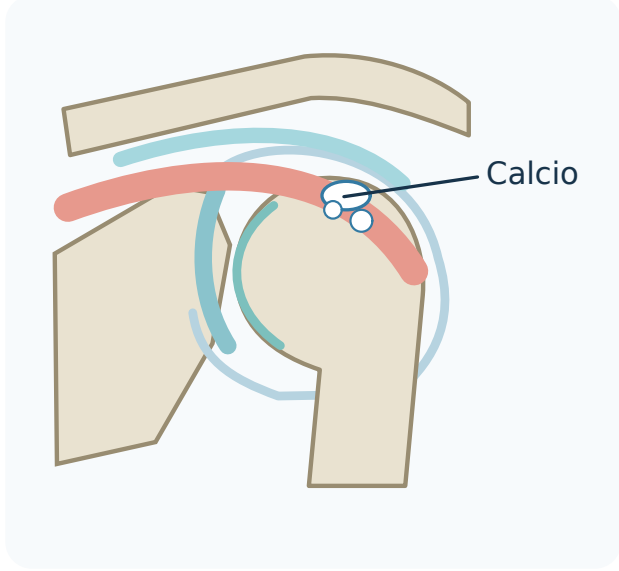
VALORACIÓN / OTROS TRATAMIENTOS

Dolor o calambres persistentes con limitación: valorar fijación del tendón (tenodesis) u otra cirugía según el caso.

Fuentes: 4, 5

4 Tendinopatía calcificante

Depósitos de calcio dentro del tendón.



QUÉ ORIENTA

A veces causa dolor muy intenso de inicio rápido. Los depósitos se ven en radiografía o ecografía.

TRATAMIENTO INICIAL

Control del dolor, frío local protegido y movimiento adaptado a la tolerancia. Después, recuperar movilidad y fuerza con rehabilitación.

VALORACIÓN / OTROS TRATAMIENTOS

Si persiste, valorar opciones especializadas. Ondas de choque o lavado: beneficio variable; cirugía solo en casos seleccionados.

Fuentes: 6, 8

LA BASE DEL MANEJO CONSERVADOR

1. Ajustar cargas

Reducir los gestos que agravan el dolor; mantener actividad tolerable.

2. Recuperar capacidad

Progresar movilidad, fuerza y control escapular con un plan individual.

3. Reevaluar

Revisar dolor, fuerza y función. La falta de mejoría obliga a reconsiderar la causa.

MEDICACIÓN

Paracetamol o antiinflamatorios no esteroideos: elegir según el caso, revisando riesgos renales, digestivos, cardiovasculares e interacciones.

INFILTRACIONES Y PRP

Corticoide: alivio temporal; no repara el tendón. Evitar repeticiones automáticas. El plasma rico en plaquetas (PRP) no se indica de rutina en el manguito.

TU PRÓXIMO REPASO

Lesiones comunes del hombro

Repaso ilustrado de las lesiones del hombro, organizado por estructuras y tipo de problema.

1 página de contenido en esta muestra. La guía completa contiene 5 páginas.

LO QUE ENCONTRARÁS EN LA VERSIÓN COMPLETA

- Tendinopatías, roturas y bursas
- Lesiones del bíceps
- Luxación y lesión acromioclavicular
- Fracturas e inestabilidad
- Capsulitis, artrosis y labrum

Precio individual: \$160 MXN

[Leer versión completa](#)

Abre la ficha de la guía para preparar tu compra. Las promociones vigentes se aplican en el carrito.