



## ¿Cuáles son los problemas de los hombros?

### ¿Cuáles son las partes del hombro?

La articulación del hombro se compone de huesos que se mantienen unidos por músculos, tendones y ligamentos. Los tendones son cordones de tejido fuertes que sujetan los huesos a los músculos. Éstos ayudan a los músculos a mover el hombro. Los ligamentos unen los tres huesos del hombro y le dan estabilidad a la articulación.

### ¿Quién sufre de problemas en los hombros?

Cualquiera —hombres, mujeres o niños— puede sufrir de problemas en los hombros. Le puede suceder a personas de todas las razas o etnias. Los problemas de los hombros son más comunes en las personas mayores de 60 años.

### ¿Cuáles son las causas de los problemas de los hombros?

El deterioro del tejido blando en la zona del hombro es la causa de muchos problemas de los hombros. El uso excesivo del hombro puede causar que el tejido blando se deteriore más rápidamente a medida que las personas van envejeciendo. El trabajo manual y los deportes también pueden causar problemas en los hombros.

El dolor en los hombros se puede dar en un punto, en un área extensa o a lo largo del brazo. El dolor que se extiende por los nervios del hombro puede tener como causa enfermedades tales como:

- enfermedad de la vesícula,
- enfermedad del hígado,
- enfermedades cardíacas,
- enfermedades de las vértebras del cuello.

### ¿Cómo se diagnostican los problemas del hombro?

Los médicos diagnostican los problemas del hombro usando:

- historial médico,
- examen físico,
- pruebas tales como radiografías, ultrasonido e imágenes de resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés).

Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los EE.UU.  
Servicio de Salud Pública

Instituto Nacional de  
Artritis y Enfermedades  
Musculares y de la Piel  
Institutos Nacionales  
de la Salud  
1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484;  
1-877-22-NIAMS (gratis)  
TTY: 301-565-2966  
Fax: 301-718-6366  
Correo electrónico:  
NIAMSinfo@mail.nih.gov  
www.niams.nih.gov



### ¿Cómo es el tratamiento para los problemas del hombro?

En la mayoría de los casos, el tratamiento para los problemas del hombro consiste en cuatro elementos: reposo, hielo, compresión y elevación.

- Reposo: no use el hombro por 48 horas.
- Hielo: póngase una bolsa de hielo en el área lastimada por 20 minutos, de cuatro a ocho veces por día. Use una bolsa de hielo, una compresa o una bolsa plástica llena de hielo triturado envuelta en una toalla.
- Compresión: aplique presión al área que le duele para aliviar la hinchazón; un vendaje le ayudará a mantener el hombro en su lugar.
- Elevación: eleve el área lastimada por encima del corazón. Use una almohada o cojín para mantener el hombro elevado.

Si el dolor y la rigidez continúan, consulte con el médico para que le haga un diagnóstico y le dé tratamiento.

### ¿Cuáles son los problemas más comunes del hombro?

Los problemas más comunes del hombro son:

- dislocación,
- separación,
- enfermedad del manguito de los rotadores,
- desgarre del manguito de los rotadores,
- hombro congelado,
- fractura,
- artritis.

Los síntomas y tratamiento varían según el tipo de problema que tenga en los hombros.

#### **Dislocación**

La dislocación o luxación ocurre cuando la cabeza del hueso del brazo se sale de sitio y se separa del hombro. Puede ocurrir si se tuerce el hombro o si se jala con fuerza.

Para tratar una dislocación, el médico manipula el brazo, haciendo que la cabeza del hueso vuelva a entrar en sitio. El tratamiento posterior puede incluir:

- usar un cabestrillo o algún otro aparato para inmovilizar el hombro,
- descansar,
- ponerse hielo tres o cuatro veces por día,
- hacer ejercicios para mejorar la amplitud de movimiento, fortalecer los músculos y prevenir lesiones.

Una vez que el hombro se disloca, puede ocurrir otra vez. Esto es común entre las personas jóvenes y activas. Es posible que se necesite cirugía si la dislocación causa lesiones al tejido o a los nervios alrededor del hombro.

### **Separación del hombro**

El esguince o separación del hombro ocurre cuando se desgarran los ligamentos que conectan la clavícula con el hombro. La causa más frecuente para esta lesión es un golpe en el hombro o una caída en la que se resiste el golpe con la mano abierta.

### **El tratamiento para la separación del hombro incluye:**

- descanso,
- un cabestrillo para inmovilizar el hombro,
- hielo para aliviar el dolor y la hinchazón,
- ejercicio, luego de un período de reposo,
- cirugía, si el desgarre es fuerte.

### **Enfermedad del manguito de los rotadores: tendinitis y bursitis**

En la tendinitis del hombro, los tendones se inflaman (hinchazón, enrojecimiento y dolor) porque están atrapados entre partes del hombro.

La bursitis ocurre cuando la bursa —un saquito de líquido que ayuda a proteger la articulación del hombro— se inflama. A veces, la causa de la bursitis es una enfermedad como la artritis reumatoide. Otra causa es practicar deportes que hacen uso excesivo del hombro o hacer trabajos que requieren constantemente alcanzar cosas sobre la cabeza.

La tendinitis y la bursitis pueden ocurrir a la vez o por separado. El tratamiento para la tendinitis y la bursitis incluye:

- descanso,
- hielo,
- medicamentos para aliviar la hinchazón y el dolor, como el acetaminofeno y el ibuprofeno,
- ultrasonido (vibraciones de ondas sonoras suaves) para calentar el tejido profundo y mejorar el flujo sanguíneo,
- estiramiento moderado y ejercicios de fortalecimiento,
- inyecciones de medicamentos corticosteroideos si no hay mejoría luego de varias semanas,
- cirugía, si no hay mejoría luego de 6 a 12 meses.

### **Desgarre del manguito de los rotadores**

Los tendones del manguito de los rotadores se pueden inflamar a causa del uso frecuente y del envejecimiento. A veces se lastiman cuando se cae sobre una mano abierta. Los deportes y trabajos que conllevan movimientos repetitivos por encima de la cabeza también pueden lastimar el manguito de los rotadores. La edad hace que los tendones se desgasten, lo cual puede producir un desgarre. Algunos desgarres no causan molestias, pero otros pueden ser muy dolorosos.

El tratamiento para el desgarre del manguito de los rotadores dependerá de la edad y estado de salud del paciente, así como del tiempo que lleva desgarrado. El tratamiento incluye:

- descanso,
- aplicación de calor o frío al área adolorida,
- medicamentos para aliviar el dolor y la hinchazón,
- estimulación eléctrica de los músculos y los nervios,
- ultrasonido,
- inyecciones de cortisona,
- ejercicios para aumentar la movilidad, fortalecer y mejorar la función del hombro,
- cirugía, si el desgarre no mejora con otros tratamientos.

### **Hombro congelado**

El movimiento del hombro es muy limitado en las personas con hombro congelado. Las causas del hombro congelado son:

- falta de uso a causa de dolor crónico,
- enfermedad reumática que empeora,
- tiras de tejido que crecen en la articulación y limitan el movimiento,
- falta del líquido que ayuda al movimiento del hombro.

El tratamiento para el hombro congelado incluye:

- que un médico coloque los huesos en una posición que ayude a sanar,
- medicamentos para aliviar la hinchazón y el dolor,
- calor,
- ejercicios de estiramiento moderado,
- estimulación eléctrica de los músculos y los nervios,
- inyecciones de cortisona,
- cirugía, si el hombro no mejora con otros tratamientos.

### **Fractura**

Una fractura es una grieta en parte o en todo el hueso. En el hombro, la fractura con frecuencia afecta la clavícula o el hueso del brazo. Las fracturas son causadas frecuentemente por golpes en el hombro o caídas.

El tratamiento para las fracturas incluye:

- que un médico coloque los huesos en una posición que ayude a sanar,
- un cabestrillo u otro aparato para inmovilizar los huesos,
- ejercicios para fortalecer el hombro y devolver la movilidad, luego de que el hueso sane,
- cirugía.

### **Artritis del hombro**

La artritis puede ser de dos tipos:

- Osteoartritis: una enfermedad causada por el desgaste natural del cartílago del hombro.
- Artritis reumatoide: una enfermedad autoinmunitaria que causa la inflamación de una o más articulaciones del hombro.

La osteoartritis del hombro con frecuencia se trata con medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) tales como la aspirina y el ibuprofeno. Las personas con artritis reumatoide podrían necesitar fisioterapia y medicamentos corticosteroideos.

Si estos tratamientos para la artritis del hombro no alivian el dolor o mejoran la función, la cirugía podría ser necesaria.

### **¿Qué investigaciones sobre los problemas de los hombros se están haciendo?**

Los científicos estudian los problemas de los hombros para encontrar formas de:

- mejorar la cirugía,
- mejorar la función del hombro y aliviar el dolor,
- corregir patrones de movimiento que causan dolor en los hombros en algunas personas con lesiones del cordón espinal,
- desarrollar nuevos medicamentos para ayudar a sanar los músculos y tendones,
- prevenir los desgarros del manguito de los rotadores.

**Para más información acerca de los problemas de los hombros comuníquese con el:**

**Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)**

Institutos Nacionales de la Salud

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484 ó 1-877-226-4267 (1-877-22-NIAMS) (gratis)

Teléfono TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: NIAMSinfo@mail.nih.gov

Sitio web: <http://www.niams.nih.gov>

La información que aparece en esta publicación se tomó de una publicación más extensa del NIAMS y se resumió en un formato de fácil lectura. Para pedir la versión en inglés, *What Are Shoulder Problems?*, por favor comuníquese con el NIAMS usando la información provista arriba. Para ver el texto completo o para pedirlo por Internet, visite la página: <http://www.niams.nih.gov>.

Para obtener la información más actualizada o para hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, llame gratis a la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) de los Estados Unidos al 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332) o visite su página en Internet: [www.fda.gov](http://www.fda.gov).