

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jan 04, 2022

Lesión del manguito de los rotadores

Una lesión del manguito rotador es cualquier tipo de daño al grupo de tendones y músculos que rodean y sostienen los huesos del hombro. Estas lesiones pueden ser dolorosas y es posible que necesite tratamiento, y posiblemente cirugía, para ayudarlo a recuperarse.

Hemos reunido las mejores y más actualizadas investigaciones sobre la lesión del manguito rotador. Puede usar nuestra información para hablar con su médico sobre qué tratamientos son los mejores para usted.

Qué es la lesión del manguito rotador?

El manguito rotador es un grupo de músculos y tendones alrededor de la articulación del hombro. El manguito rotador mantiene el hombro estable mientras le permite moverse. Los tendones son cuerdas flexibles, un poco como fuertes bandas elásticas que conectan los músculos con los huesos.

Una lesión del manguito rotador es una lesión de cualquier tipo en los tejidos que componen el manguito rotador. También es posible que escuche que se le llama "síndrome del manguito rotador".

Existen varios tipos de lesión del manguito rotador:

- **La tendinitis** ocurre cuando una lesión o distensión causa inflamación (hinchazón) de un tendón.
- **La bursitis** es la inflamación de un saco lleno de líquido llamado bursa. Este saco se encuentra debajo de la piel por encima de la articulación del hombro, formando un amortiguador protector entre los tendones y los huesos. Algunas lesiones pueden causar bursitis y tendinitis al mismo tiempo.
- **Los desgarros** pueden ocurrir en los músculos y tendones del manguito rotador. Esto suele causar dolor intenso y dificultad para moverse. Los desgarros musculares son más comunes a medida que envejecemos.

Las causas de las lesiones del manguito rotador incluyen:

- Uso constante de la articulación del hombro, especialmente en un movimiento por encima de la cabeza: por ejemplo, si tienes un trabajo que implica muchos movimientos

Lesión del manguito de los rotadores

repetitivos del hombro por encima de la cabeza, como pintar, o si practicas un deporte que implica lanzar algo

- Una tensión repentina en el hombro: por ejemplo, por tirar o empujar algo pesado
- Estar involucrado en un accidente en el que el hombro se estira, se sacude o se disloca
- Daños por desgaste gradual. Las lesiones del manguito rotador son más comunes en personas mayores de 40 años.

Cuáles son los síntomas?

Aunque algunas personas pueden tener una lesión del manguito rotador que no causa síntomas, la mayoría de las personas tendrán dolor y debilidad al mover el hombro de alguna manera. También puede tener dolor por la noche. Las personas con lesiones graves pueden tener problemas para mover el hombro.

Su médico le hará preguntas sobre sus síntomas, incluyendo cuánto tiempo los ha tenido, cómo comenzó el dolor (por ejemplo, si hubo una lesión o evento que lo desencadenó) y qué tipos de movimiento le causan dolor.

Es probable que le pida que mueva suavemente el brazo de ciertas maneras. Esto ayuda a establecer qué tipo de lesión tiene.

También es posible que necesite una radiografía u otra prueba de diagnóstico por imágenes, como una ecografía o una resonancia magnética (RMN).

qué tratamientos funcionan?

Las distensiones menores que no le causan demasiadas molestias a veces mejoran por sí solas en unas pocas semanas. Pero si tiene dolor intenso o si no parece estar mejorando, debe consultar a su médico.

Existen varios tratamientos que pueden ayudar con la lesión del manguito rotador. Los tratamientos que sugiera su médico dependerán de si su lesión es causada por bursitis, tendinitis o un desgarro.

Tratamientos para la tendinitis y la bursitis

Si tienes una lesión en el manguito rotador causada por **una tendinitis**, es probable que tu médico te sugiera tratamientos para reducir la hinchazón, empezando por el hielo.

Para poner hielo en un hombro hinchado, envuelva un poco de hielo o una bolsa de guisantes congelados en un paño delgado y colóquelo en el hombro durante no más de 30 minutos. Puede hacer esto varias veces al día durante varios días. No debes poner hielo directamente sobre la piel, ya que puede causar "quemaduras" por hielo.

El médico también puede sugerir medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) para reducir la hinchazón. Algunos de los que quizás hayas oído hablar son el ibuprofeno y el naproxeno. Su médico debe explicarle los posibles efectos secundarios de tomar estos medicamentos por más de un corto tiempo, que incluyen problemas estomacales.

Lesión del manguito de los rotadores

Las personas que tienen problemas cardíacos no deben tomar un AINE llamado diclofenaco.

Si estas medidas no funcionan, o si la hinchazón o el dolor son intensos, el médico podría sugerir una inyección de esteroides (el nombre completo es corticosteroide) en el hombro. Estos medicamentos son poderosos antiinflamatorios.

En el caso de la **bursitis** es posible que solo necesites descansar el hombro tanto como sea posible hasta que los síntomas mejoren. Pero si el dolor es intenso y no desaparece con el reposo, el médico puede sugerir AINE o una inyección de esteroides.

Tratamientos para los desgarros agudos (recientes)

Agudo" es un término médico para algo que ha sucedido recientemente o repentinamente. Un desgarró agudo del manguito rotador significa un desgarró que ha ocurrido en las últimas seis semanas.

Los desgarros pueden ocurrir en los músculos o tendones del manguito rotador, pero los tratamientos para ambos son similares. La decisión principal para usted y su médico es si debe someterse a una cirugía para reparar un desgarró.

El hecho de que necesites cirugía dependerá de varios factores, entre ellos:

- El tamaño de la lágrima
- Su edad: es más probable que la cirugía sea exitosa cuanto más joven sea
- Cuánto tiempo hace que ocurrió el desgarró: es más fácil reparar un desgarró más reciente
- Si usas mucho el hombro: por ejemplo, si practicas mucho deporte o tienes un trabajo muy físico
- La cantidad de daño en el tejido que rodea el desgarró
- cuánto se ve afectado su movimiento por su lesión, y
- Si otros tratamientos han ayudado.

Pequeños desgarros

Si tiene un desgarró muscular o tendinoso muy pequeño, existe la posibilidad de que sus síntomas mejoren mucho con los mismos tratamientos que se usan para aliviar la hinchazón.

Es más probable que los médicos recomienden este enfoque no quirúrgico si eres mayor, ya que la cirugía tiende a tener mejores resultados en las personas más jóvenes. Pero es probable que la mayoría de las personas con un desgarró agudo necesiten una operación.

Si decide no someterse a una cirugía, deberá descansar el hombro durante unas cuatro semanas antes de poder comenzar a ejercitarlo para fortalecerlo. Su médico debe derivarlo a un fisioterapeuta que pueda mostrarle los mejores ejercicios para ayudarlo a fortalecerse sin lesionarse.

Si aún no te sientes mejor después de estos tratamientos, tu médico puede sugerir una cirugía para reparar el desgarró. Todas las personas que se someten a una cirugía deben recibir fisioterapia después de la operación.

Lesión del manguito de los rotadores

Lágrimas más grandes

Es más probable que los desgarros más grandes necesiten una operación para repararlos, con el fin de fortalecer el hombro y aliviar el dolor. Pero si eres mayor y no haces mucho trabajo físico o deporte, tu médico puede recomendarte que primero pruebes tratamientos no quirúrgicos.

Desgarros que no se pueden reparar

Si tienes un desgarro que no se puede reparar con los métodos quirúrgicos normales, hay otras operaciones que pueden ayudar. Por ejemplo, podría tener una transferencia de músculo, en la que el cirujano trasplanta parte del músculo de otra parte del cuerpo al manguito rotador para fortalecerlo.

El cirujano también puede sugerir el desbridamiento. Esto significa cortar el tejido dañado para ayudar a que el tejido sano se mueva más libremente. Esto también debería reducir el dolor.

Tratamiento para los desgarros crónicos (más antiguos)

Crónico" es un término médico que significa de larga duración. Por lo tanto, el médico puede referirse a un desgarro que ocurrió hace más de seis semanas como crónico.

Cuanto más tiempo haya tenido un desgarro, más difícil será repararlo quirúrgicamente. Por lo tanto, es probable que su médico recomiende tratar un desgarro crónico de la misma manera que trataría una lesión del manguito rotador causada por una inflamación.

Para empezar, eso significa hielo y AINE. Pero el médico o el fisioterapeuta también pueden recomendar un estiramiento suave y regular del hombro para ayudar a aflojar los músculos y los tendones para que no se sientan tan tensos y dolorosos. Su fisioterapeuta debe mostrarle la forma correcta de hacerlo sin lastimarse. También puede mostrarle algunos ejercicios para ayudar a fortalecer el manguito rotador.

Si estos tratamientos no ayudan, el médico puede sugerir una inyección de esteroides para reducir la hinchazón en la zona.

Si todavía tiene dolor intenso o no puede moverse bien después de probar todos los tratamientos mencionados anteriormente, es posible que pueda someterse a un desbridamiento para eliminar parte del tejido dañado. Algunas personas con desgarros crónicos graves necesitan una operación para reemplazar parte de la articulación del hombro.

Qué me va a pasar?

La cirugía para reparar un desgarro del manguito rotador funciona bien en la mayoría de las personas. Pero puede tomar entre seis meses y un año para que su movilidad vuelva a la normalidad.

Incluso si no se somete a una cirugía, los ejercicios de fortalecimiento y estiramiento dan resultados positivos para aproximadamente dos tercios de las personas. Hay

Lesión del manguito de los rotadores

varios programas de ejercicio y rehabilitación. Algunas personas ven a un fisioterapeuta regularmente, mientras que otras tienen una o dos sesiones con el fisioterapeuta, luego continúan sus ejercicios en casa por sí mismas.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

