

DISEASES & CONDITIONS

Dolor de hombro y problemas comunes del hombro (Shoulder Pain and Common Shoulder Problems)

Lo que la mayoría de las personas llaman 'el hombro' es realmente un conjunto de varias articulaciones que se combinan con tendones y músculos para permitir un amplio rango de movimiento en el brazo, desde rascarse la espalda hasta hacer el perfecto lanzamiento de pelota.

Pero la movilidad tiene su precio. Puede llevar a problemas en aumento con inestabilidad o compresión del tejido blando o las estructuras óseas en su hombro, con el resultado de dolor. Usted podría sentir dolor solo cuando mueve el hombro, o todo el tiempo. El dolor podría ser temporal o continuado, y requerir diagnóstico y tratamiento médicos.

Este artículo explica algunas de las causas más comunes del dolor de hombro, y también algunas opciones generales de tratamiento. Su médico puede darle información más detallada sobre el dolor de su hombro.

Anatomía

Su hombro está compuesto de tres huesos: el hueso del brazo (húmero), el hueso ancho y casi plano del hombro (omóplato o escápula) y el hueso del cuello (clavícula).

Esta ilustración simplificada del hombro destaca los componentes principales de la articulación.



La cabeza del hueso del brazo calza en una cavidad redondeada del omóplato. Esta se llama cavidad glenoidea. Una combinación de músculos y tendones mantiene al hueso de su brazo centrado en la cavidad de su hombro. Estos tejidos se llaman el manguito rotador. Cubren la cabeza del hueso de su brazo y la unen al omóplato en el hombro.

Causa

La mayoría de los problemas de hombro caen en cuatro categorías principales:

- Inflamación del tendón (bursitis o tendinitis) o desgarro del tendón
- Inestabilidad
- Osteoartritis
- Fractura (hueso roto)

Otras causas mucho menos comunes del dolor de hombro son tumores, infección y problemas relacionados a los nervios.

Bursitis

Las bolsas (bursa) son sacos pequeños llenos de líquido ubicados en las articulaciones de todo el cuerpo, incluyendo el hombro. Actúan como almohadillas entre los huesos y los tejidos blandos superpuestos, y ayudan a reducir la fricción entre los músculos que se deslizan y el hueso.

A veces, el uso excesivo del hombro lleva a inflamación e hinchazón de la bolsa entre el manguito rotador y parte del omóplato, hueso conocido como el acromion. El resultado es una condición conocida como bursitis subacromial. La bursitis a menudo ocurre en asociación con una tendinitis del manguito rotador. Los muchos tejidos presentes en el hombro pueden inflamarse y doler. Muchas actividades diarias, como peinarse el cabello o vestirse, pueden ser difíciles.

Tendinitis

Un tendón es un cordón que conecta el músculo al hueso. La mayoría de las tendinitis son resultado de un desgaste del tendón que ocurre lentamente con el paso del tiempo, como pasa en el proceso de desgaste de la suela de un zapato que finalmente se divide en dos por demasiado uso.

Generalmente, la tendinitis es de uno de dos tipos:

- **Aguda.** Hacer muchos lanzamientos de pelota u otras actividades por encima de la cabeza, en el trabajo o los deportes, pueden llevar a tendinitis aguda.
- **Crónica.** Las enfermedades degenerativas, como la osteoartritis o el uso y desgaste repetitivo debido a la edad, pueden llevar a una tendinitis crónica.

Los tendones más comúnmente afectados en el hombre son los cuatro tendones del manguito rotador y uno de los tendones del bíceps. El manguito rotador está compuesto de cuatro músculos pequeños y sus tendones que cubren la cabeza del hueso de su brazo y lo mantienen en la cavidad del hombro. Su manguito rotador ayuda a proveer movimiento y estabilidad del hombro.

Desgarros de tendones

La partición y el desgarro de los tendones pueden ser el resultado de lesiones agudas o cambios degenerativos en los tendones debido al envejecimiento, uso excesivo prolongado, uso y desgaste continuo, o una lesión repentina. Estos desgarros pueden ser parciales o podrían partir completamente al tendón en dos pedazos. En la mayoría de los desgarros completos, hay un arrancamiento del tendón de su unión con el hueso. Las lesiones del manguito rotador y el tendón del bíceps están entre las más comunes de estas lesiones.

Compresión

La compresión del cuello ocurre cuando la parte superior del omóplato (el acromion) pone presión en los tejidos blandos subyacentes, cuando usted levanta el brazo alejándolo de su cuerpo. A medida que el brazo se levanta, el acromion frota, o "comprime" los tendones del manguito rotador y la bolsa. Esto puede llevar a bursitis y tendinitis, causando dolor y limitando el movimiento. Con el paso del tiempo, la compresión severa puede llevar incluso a un desgarro del manguito rotador.

Inestabilidad

Ocurre inestabilidad del hombro cuando la cabeza del hueso del brazo es forzada a salirse de la cavidad del hombro. Esto puede ocurrir como resultado de una lesión imprevista o por uso excesivo.

Las dislocaciones del hombro pueden ser parciales, cuando la parte esférica del brazo solo se sale parcialmente de la cavidad. Esto se llama una subluxación. Una dislocación completa significa que la parte esférica se sale totalmente de la cavidad.

Una vez que los ligamentos, tendones y músculos en torno al hombro quedan flojos o desgarrados, pueden ocurrir dislocaciones repetidamente. Las dislocaciones recurrentes, que pueden ser parciales o completas, causan dolor e inestabilidad cuando usted eleva su brazo o lo mueve alejándolo de su cuerpo. Episodios repetidos de subluxaciones o dislocaciones llevan a un riesgo incrementado de desarrollar osteoartritis en la articulación.

Osteoartritis

El dolor de hombro también puede ser el resultado de osteoartritis. Hay muchos tipos de osteoartritis. El tipo más común de osteoartritis en el hombro también se conoce como osteoartritis por "uso y desgaste". Es típico que los síntomas, como inflamación, dolor y rigidez, comiencen en la mediana edad. La osteoartritis se desarrolla lentamente y el dolor que produce empeora con el tiempo.

La osteoartritis podría estar relacionada a lesiones deportivas, lesiones laborales y al uso y desgaste crónico. Otros tipos de osteoartritis pueden estar relacionadas a desgarros del manguito rotador, infección o a una inflamación del revestimiento de la articulación.

A menudo las personas evitarán los movimientos del hombro en un intento de reducir el dolor producido por osteoartritis. Esto a veces lleva a una tensión o un agarrotamiento de las partes blandas de la articulación, con el resultado de una restricción dolorosa del movimiento.

Fractura

Las fracturas son huesos rotos. Las fracturas de hombro comúnmente involucran a la clavícula (hueso del cuello), el húmero (hueso del brazo) y el omóplato (hueso plano del hombro o escápula).

Las fracturas de hombro en pacientes mayores a menudo son el resultado de una caída de la altura de la persona (de pie). En pacientes más jóvenes, las fracturas de hombro a menudo son causadas por una lesión de alta energía, como un accidente de vehículo motorizado o por lesiones en deportes de contacto.

Las fracturas a menudo causan dolor severo, inflamación y magullones en torno al hombro.

Examen médico

En el caso de una lesión aguda que causa dolor intenso, busque atención médica lo antes posible. Si el dolor es menos severo, puede ser seguro hacer reposo unos pocos días para ver si el tiempo resuelve el problema. Si los síntomas persisten, vea a un médico.

Su médico llevará a cabo una evaluación completa para determinar la causa del dolor de su hombro y proporcionarle opciones de tratamiento.

Historia médica

El primer paso en la evaluación es una historia médica completa. Su médico podría preguntar cómo y cuándo comenzó el dolor, si ocurrió antes y cómo fue tratado, y otras preguntas para ayudar a determinar su salud general y las causas posibles de su problema de hombro. La mayoría de las condiciones del hombro se agravan con actividades específicas, y se alivian con actividades específicas, por lo que una historia médica puede ser una herramienta valiosa para buscar la fuente de su dolor.

Examen físico

Se requerirá un examen exhaustivo para buscar las causas del dolor de su hombro. Su médico buscará anomalías físicas, inflamación, deformidad o debilidad muscular, y palpará para detectar áreas con dolor a la presión. El médico observará el rango de movimiento y la fuerza de su hombro.

Exámenes

Su médico podría pedir exámenes específicos para ayudar a identificar la causa de su dolor y cualquier otro problema.

Radiografías (rayos X). Estas imágenes mostrarán cualquier lesión de los huesos que conforman la articulación de su hombro.

Resonancia magnética (MRI) y ecografía. Estos estudios crean mejores imágenes de los tejidos blandos. Pueden ayudar a su médico a identificar lesiones a los ligamentos y tendones que rodean la articulación de su hombro.

Tomografía computada (CT). Esta herramienta combina los rayos-X con la tecnología de la computadora para producir una vista muy detallada de los huesos en el área del hombro.

Estudios eléctricos. Su médico podría pedir un estudio, como el EMG (electromiograma), para evaluar la función de los nervios.

Artrograma. Durante este estudio de rayos-X, se inyecta una tinta en el hombro para realzar y ver mejor la articulación y los músculos y tendones que la rodean.

Artroscopia. En este procedimiento quirúrgico, su médico observa en el interior de la articulación con una cámara fibroóptica. La artroscopia podría mostrar lesiones de los tejidos blandos que no son aparentes en el examen físico, las radiografías y otros exámenes. Además de ayudar a buscar la causa del dolor, la artroscopia podría usarse para corregir el problema.

Tratamiento

Cambios de actividad

El tratamiento generalmente involucra reposo, cambio de sus actividades, y terapia física para ayudarlo a mejorar la fuerza y la flexibilidad del hombro. Las soluciones de sentido común, como evitar el esfuerzo excesivo o no excederse en actividades que usted normalmente no realiza pueden ayudar a prevenir el dolor de hombro.

Medicamentos

Su médico podría indicarle medicamentos para reducir la inflamación y el dolor. Si el medicamento es recetado para aliviar el dolor, solo debe tomarse según las indicaciones. Su médico también podría recomendar inyecciones de medicamentos que adormecen la zona o de esteroides para aliviar el dolor.

Cirugía

Podría requerirse cirugía para resolver algunos problemas del hombro; sin embargo, el 90 por ciento de los pacientes con dolor de hombro responderán a métodos de tratamiento simples, como cambio de actividades, reposo, ejercicio y medicamentos.

Ciertos tipos de problemas de hombro, como las dislocaciones recurrentes y algunos desgarros del manguito rotador, tal vez no se beneficien del ejercicio. En estos casos, la cirugía podría recomendarse bastante temprano.

La cirugía puede involucrar artroscopia para remover tejido cicatrizal o reparar tejidos desgarrados, o procedimientos abiertos tradicionales para reconstrucciones más grandes o el reemplazo del hombro.

Last Reviewed

enero 2013

AAOS does not endorse any treatments, procedures, products, or physicians referenced herein. This information is provided as an educational service and is not intended to serve as medical advice. Anyone seeking specific orthopaedic advice or

assistance should consult his or her orthopaedic surgeon, or locate one in your area through the AAOS [Find an Orthopaedist](#) program on this website.