

DISEASES & CONDITIONS

Esguinces, torceduras y otras lesiones de los tejidos blandos (Sprains, Strains and Other Soft-Tissue Injuries)

Los tejidos blandos más comúnmente lesionados son los músculos, los tendones y los ligamentos. Estas lesiones a menudo ocurren durante actividades deportivas y de ejercicio, pero a veces las actividades simples de la vida cotidiana pueden causar una lesión.

Los esguinces, torceduras y contusiones, así como la tendinitis y bursitis, son lesiones comunes de los tejidos blandos. Aun con el tratamiento adecuado, estas lesiones pueden requerir bastante tiempo para sanar.

Causa

Las lesiones de los tejidos blandos caen en dos categorías básicas: lesiones agudas y lesiones por abuso.

- Las lesiones agudas son causadas por un trauma repentino, como una caída, un giro o un golpe al cuerpo. Ejemplos de lesiones agudas incluyen, esguinces, torceduras y contusiones.
- Las lesiones por abuso ocurren gradualmente con el transcurso del tiempo, cuando una actividad atlética o de otro tipo se repite tan seguido que las áreas del cuerpo no tienen el tiempo suficiente para sanar entre incidentes. La tendinitis y bursitis son lesiones comunes de los tejidos blandos.

Lesiones agudas comunes de los tejidos blandos

Las lesiones agudas de los tejidos blandos varían en tipo y gravedad. Cuando ocurre una lesión aguda, el tratamiento inicial con el protocolo RICE es usualmente muy eficaz. RICE significa Descanso, Hielo, Compresión y Elevación (en inglés).

- **Descanso.** Tome un descanso de las actividades que causaron la lesión. Su médico puede recomendar que use muletas para evitar poner peso en su pierna.
- **Hielo.** Use compresas frías durante 20 minutos a la vez, varias veces al día. No aplique hielo directamente sobre la piel.

- **Compresión.** Para impedir que haya más inflamación y pérdida de sangre, use un vendaje elástico de compresión.
- **Elevación.** Para reducir la inflamación, eleve la lesión más arriba del corazón mientras descansa.

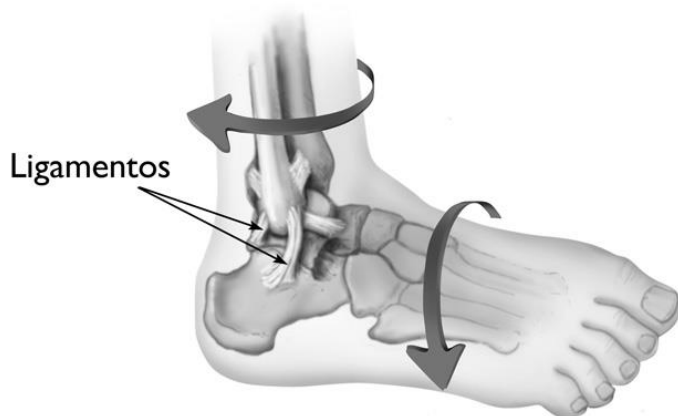
Esguinces

Un esguince es un estiramiento y/o desgarre de un ligamento, una fuerte banda de tejido conectivo que conecta el extremo de un hueso con otro. Los ligamentos estabilizan y dan soporte a las articulaciones del cuerpo. Por ejemplo, los ligamentos de la rodilla conectan el fémur con la tibia, permitiendo a las personas caminar y correr.

Las áreas del cuerpo que son más vulnerables a esguinces son los tobillos, rodillas y muñecas. Un esguince en el tobillo puede ocurrir cuando su pie gira hacia adentro, poniendo tensión extrema en los ligamentos del tobillo externo. Un esguince en la rodilla puede ser el resultado de un giro repentino, y un esguince en la muñeca puede ocurrir cuando se cae con la mano estirada.

Los esguinces se clasifican por su gravedad:

- **Esguince de grado 1 (leve):** Estiramiento ligero y un poco de daño a las fibras (fibrilas) del ligamento.
- **Esguince de grado 2 (moderado):** Desgarre parcial del ligamento. Hay un aflojamiento (laxitud) anormal en la articulación cuando se mueve de ciertas maneras.
- **Esguince de grado 3 (grave):** Desgarre total del ligamento. Esto causa inestabilidad significativa y hace que la articulación no sea funcional.



Una fuerza giratoria en la parte inferior de la pierna o pie es una causa común de los esguinces de tobillo.

Reproducido de The Body Almanac. © Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos, 2003.

Aunque la intensidad varía, el dolor, hematomas, hinchazón e inflamación son comunes en las tres categorías de esguinces. El tratamiento de los esguinces leves incluye RICE y a veces ejercicios de terapia física. Los esguinces moderados a menudo requieren un período de inmovilización. Los esguinces más graves pueden requerir cirugía para reparar los ligamentos desgarrados.

Torceduras

Una torcedura es una lesión en un músculo y/o tendones. Los tendones son cordones fibrosos de tejido que unen los músculos con el hueso. Las torceduras a menudo ocurren en el pie, la pierna, (típicamente en los músculos del muslo) o en la espalda.

Semejantes a los esguinces, las torceduras pueden ser un simple estirón en el músculo o tendón, o pueden ser un desgarre parcial o completo en la combinación de músculo y tendón. Los síntomas típicos de una torcedura incluyen dolor, espasmos musculares, debilidad muscular, hinchazón, inflamación y calambres.

El fútbol, fútbol americano, hockey, box, lucha libre y otros deportes de contacto representan riesgos de torceduras para los atletas, al igual que los deportes de arranque rápido como carreras de obstáculos, saltos de longitud y carreras. La gimnasia, tenis, canotaje, golf y otros deportes que requieren un agarre excesivo, tienen una alta incidencia de torceduras en las manos. Las torceduras en los codos ocurren frecuentemente en el ráquetbol, lanzamiento y deportes de contacto.

El tratamiento recomendado para una torcedura es el mismo que para un esguince: descanso, hielo, compresión y elevación. Esto debe ir seguido de ejercicios sencillos para aliviar el dolor y restablecer la movilidad. Se puede requerir cirugía para un desgarre más grave.



Contusiones (hematomas)

Una contusión es un hematoma causado por un golpe directo o golpes repetidos, aplastamiento de las fibras musculares subyacentes y tejidos conectivos sin romper la piel. Una contusión puede resultar por caerse o estrellar el cuerpo contra una superficie dura. La mancha de la piel es ocasionada por la acumulación de sangre alrededor de la lesión.

La mayoría de las contusiones son leves y responden bien al protocolo RICE. Si persisten los síntomas, se debe buscar atención médica para prevenir un daño permanente a los tejidos blandos.

Lesiones comunes de los tejidos blandos por abuso

Tendinitis

La tendinitis es una inflamación o irritación de un tendón o de la cobertura de un tendón (llamada envoltura). Es causada por una serie de esfuerzos que repetidamente agreden al tendón. Los síntomas típicamente incluyen inflamación y dolor que empeora con la actividad.

Los jugadores de béisbol, nadadores, jugadores de tenis y golfistas profesionales son susceptibles a la tendinitis en los hombros y brazos. Los jugadores de fútbol soccer y baloncesto, los corredores y bailarines aeróbicos son propensos a la inflamación de tendones en piernas y pies.

La tendinitis se puede tratar con el descanso para eliminar el esfuerzo, con medicamentos antiinflamatorios, inyecciones de esteroides, férulas y ejercicios para corregir el desequilibrio del músculo y mejorar la flexibilidad. La inflamación persistente puede causar un daño significativo al tendón, que puede requerir cirugía.

Bursitis

Las bursas son unas bolsas pequeñas y gelatinosas que se localizan en todo el cuerpo, incluyendo alrededor del hombro, codo, cadera, rodilla y tobillo. Contienen una pequeña cantidad de líquido, y están posicionadas entre los huesos y tejidos blandos, actuando como cojines para ayudar a reducir la fricción.

La bursitis es la inflamación de una bursa. Los esfuerzos pequeños repetidos y el abuso pueden causar que se inflame la bursa del hombro, codo, cadera, rodilla o tobillo. Muchas personas experimentan bursitis en asociación con la tendinitis.



Inflamación asociada con bursitis del codo.

La bursitis puede aliviarse con cambios en la actividad y posiblemente con medicamentos antiinflamatorios, como el ibuprofeno. Si la inflamación y el dolor no responden a estas medidas, su médico puede recomendarle eliminar líquido de la bursa e inyectar un medicamento con corticoesteroides en la bursa. El medicamento de esteroides es un fármaco antiinflamatorio que es más fuerte que el medicamento que se puede tomar oralmente. Las inyecciones de corticoesteroides usualmente funcionan bien para aliviar el dolor y la inflamación.

Aunque raras veces se necesita cirugía para la bursitis, si la bursa se infecta, puede ser necesaria una operación para drenar el líquido de la bursa. Además, si la bursa sigue infectada o la bursitis vuelve después de que se hayan probado todos los tratamientos no quirúrgicos, su médico podría recomendar la extirpación de la bursa.

La extirpación (escisión) de la bursa se puede hacer usando una incisión estándar (procedimiento abierto), o como un procedimiento artroscópico con pequeñas incisiones e instrumentos quirúrgicos. Su médico hablará con usted sobre el mejor procedimiento para sus necesidades médicas.

Prevención



Los pequeños desgarres en el tendón de Aquiles causan que este se inflame y engrose.

Las lesiones ocurren a menudo cuando las personas aumentan repentinamente la duración, intensidad o frecuencia de sus actividades. Muchas lesiones de los tejidos blandos se pueden prevenir mediante un adecuado acondicionamiento, entrenamiento y equipo. Otros consejos de prevención incluyen:

- **Use el equipo adecuado.** Reemplace su calzado deportivo cuando se desgaste. Use ropa cómoda no ajustada que le permita moverse libremente y sea lo suficientemente ligera para liberar el calor corporal.
- **Acondicionamiento físico equilibrado.** Desarrolle un programa de acondicionamiento físico equilibrado que incorpore ejercicio cardiovascular, entrenamiento de resistencia y flexibilidad. Añada nuevas actividades y ejercicios con precaución. Sin importar si ha sido sedentario o está en buena condición física, no trate de hacer muchas actividades a la vez. Es mejor añadir no más de una o dos actividades por ejercicio.
- **Pre calentamiento.** Precaliente para prepararse para el ejercicio, aun antes del estiramiento. Corra sin avanzar unos cuantos minutos, respire lenta y profundamente o suavemente practique los movimientos del ejercicio que hará a continuación. El pre calentamiento aumenta los índices de flujo de su corazón y sangre y afloja otros músculos, tendones, ligamentos y articulaciones.
- **Tome agua.** Tome el agua suficiente para prevenir la deshidratación, agotamiento por calor e insolación. Tome 1 pinta de agua 15 minutos antes de empezar a ejercitarse y otra pinta después del enfriamiento. Tome un sorbo de agua aproximadamente cada 20 minutos mientras se ejercita.
- **Enfríese.** Haga del enfriamiento la fase final de su rutina de ejercicio. Debe tomar el doble que el pre calentamiento. Desacelere sus movimientos y disminuya la intensidad de sus movimientos por lo menos 10 minutos antes de parar completamente. Esta fase de un programa seguro de ejercicio debe concluir cuando su piel esté seca y se haya enfriado.
- **Estiramiento.** Empiece el estiramiento lenta y cuidadosamente hasta que llegue a un punto de tensión muscular. Sostenga cada estiramiento de 10 a 20 segundos, después suéltelo lenta y cuidadosamente. Inhale antes de cada estiramiento y exhale al soltar. Haga cada estiramiento solo una vez. Nunca se estire al punto del dolor, siempre mantenga el control y nunca salte en un músculo que esté completamente estirado.
- **Descanse.** Programe días regulares de descanso del ejercicio vigoroso y descanse cuando se sienta cansado. La fatiga y el dolor son buenos motivos por los cuales no ejercitarse.
- **Evite el síndrome de "guerrero de fin de semana".** Trate de hacer por lo menos 30 minutos de actividades físicas moderadas cada día. Si verdaderamente no tiene tiempo, puede dividirlos en períodos de 10 minutos.

Si una lesión aguda o por abuso desarrolla síntomas que persisten, comuníquese con su médico.

Last Reviewed

mayo 2016

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.