



No se deje engañar por el mito

Tenga cuidado con el enfoque “el que quiera celeste que le cueste”. Puede ser difícil distinguir entre un dolor que indica que usted está desarrollando fortaleza y un dolor que significa que se ha lesionado un tendón.

Para obtener más información, visite www.hss.edu. Para concertar una cita, llame al Servicio de Derivación Médica al 800.796.0486.

Departamento de Educación al Público y al Paciente
212.606.1057
www.hss.edu/pped

**HOSPITAL
FOR
SPECIAL
SURGERY**

Asuntos Académicos
y de Educación

Programas de promoción
de la salud osteomuscular

Tendinitis: Problemática pero tratable

La tendinitis es un problema bastante común. Según la Oficina de Estadísticas Laborales, la tendinitis causa que más de 70,000 personas por año falten al trabajo. Es importante entender sus síntomas y tratamiento para que pueda evitar esta dolorosa afección.

¿Qué es tendinitis?

Un tendón es un cordón grueso similar a una soga que une un hueso con un músculo. La tendinitis es la inflamación de un tendón, muy comúnmente ocasionada por uso excesivo. Se manifiesta mediante dolor en el sitio del tendón lesionado. El dolor puede ser crónico o puede aparecer repentinamente y ser agudo. Según el Dr. Joseph Feinberg, Fisiatra en Jefe de HSS, “La tendinitis se puede confundir con una distensión muscular. La manera de distinguir entre las dos es que en una distensión muscular, el dolor se siente en el músculo mismo, mientras que en la tendinitis, el dolor se siente cerca de donde el músculo se une al hueso.”

¿Quién sufre de tendinitis?

Si bien la tendinitis puede ocurrir a cualquier edad, es más común en adultos mayores de 40 años. A medida que los tendones envejecen, toleran menos estrés y son menos flexibles.

¿Dónde ocurre la tendinitis?

La tendinitis puede ocurrir en prácticamente cualquier sitio del cuerpo donde un tendón conecta un hueso con un músculo.

Algunos nombres comunes que indican sitios frecuentes para problemas del tendón son:

- Codo de golfista (parte interna del codo)
- Hombro del nadador (parte superior del hombro)
- Rodilla de saltador (frente de la rodilla)
- Codo de tenista (parte externa del codo)
- Tendinitis de Aquiles (parte de atrás del talón)
- Enfermedad de Quervain (parte de atrás de la muñeca)

¿Cómo se trata la tendinitis?

Cuanto más rápido trate la tendinitis, más rápido estará en camino a recuperar plenamente su fortaleza y flexibilidad. El Dr. Steve Lee, Profesor Adjunto de Cirugía Ortopédica de HSS, dice, “La tendinitis es común y en general responde a los cuidados no quirúrgicos. La cirugía es necesaria en ciertas ocasiones y puede ser útil en casos seleccionados”. La mayoría de los casos de tendinitis pueden tratarse exitosamente con descanso, hielo, compresión (una



manga o venda elástica), estiramiento, modificación de actividades y elevación del tendón lesionado. En general se recomienda evitar actividades o movimientos que agraven el sitio del dolor y los antiinflamatorios de venta libre para reducir el dolor. Si el dolor no mejora en unos pocos días, consulte a su médico quien puede recetarle terapia física para ejercitar la flexibilidad y fortaleza del tendón afectado, y posiblemente modificar la mecánica (cómo se realiza la actividad física). Además, se puede ofrecer una inyección de corticoesteroides para disminuir el dolor. Como último recurso, si los síntomas no desaparecen, pueden ser necesarias las opciones quirúrgicas.

¿Cómo evito que regrese la tendinitis?

Es importante no volver a hacer ejercicios hasta que los síntomas hayan desaparecido. El terapeuta físico o médico puede recomendarle técnicas de estiramiento y fortalecimiento que sean adecuadas. También le pueden modificar la biomecánica (cómo realiza la actividad). Otros consejos incluyen:

- Siempre hacer calentamiento antes de comenzar un ejercicio vigoroso.
- Tomar descansos para aliviar el estrés en los tendones mediante la variación de ejercicios y el evitar repetir una misma actividad durante horas sin parar.
- Proteger los tendones cuando regrese al trabajo o deporte. Por ejemplo, use una férula para la muñeca mientras hace trabajos de jardinería o usa la computadora, o una correa para rodilla mientras hace deportes. ■

Mire y aprenda mediante los seminarios web de HSS en www.hss.edu/pped-webinars. Los temas incluyen OA: opciones quirúrgicas y no quirúrgicas, manejo del dolor, nutrición, investigación, auto-manejo y ejercicios. Consulte nuestros boletines HealthConnection en www.hss.edu/healthconnection.

Encuentre al Hospital for Special Surgery en la web en www.hss.edu. Síguenos en:



©2015 Hospital for Special Surgery Comunicaciones y Publicaciones Educativas Hospital for Special Surgery es una filial de NewYork-Presbyterian Healthcare System y la Facultad de Medicina Weill Cornell.