



HOJA INFORMATIVA DEL PACIENTE

Tendinitis y bursitis



DESCRIPCIÓN DE LA CONDICIÓN

La tendinitis y la bursitis son una inflamación o descomposición de los tejidos blandos que rodean los músculos y los huesos. A menudo afectan los hombros, la muñeca, el cuello, las caderas, las rodillas y los tobillos.

Los tendones son estructuras en forma de cordón donde los músculos se adhieren al hueso. La tendinitis a menudo es muy sensible al tacto y es causada por lesiones o uso repetitivo. La bursa es un saco pequeño que amortigua las estructuras móviles de las

articulaciones, como los huesos, los músculos y los tendones. Protege la estructura del desgaste y el estrés. Una bursa inflamada es muy dolorosa.

La tendinitis puede ocurrir lejos de las articulaciones. Los episodios pueden repetirse o ser crónicos. Si se tratan temprano, los episodios suelen ser de corta duración. Las personas con gota tienen un mayor riesgo de bursitis. Las personas mayores están en mayor riesgo de ambas condiciones.



SIGNOS/ SÍNTOMAS

El dolor por tendinitis puede ser repentino, intenso y empeora durante el movimiento. Puede ocurrir después de una lesión repentina e intensa, o la práctica excesiva de deportes como el tenis o las tareas del hogar. La sensibilidad a lo largo del tiempo o la cubierta externa, o en un punto, son signos de tendinitis. El dolor puede ocurrir cuando el músculo unido al tendón trabaja contra la resistencia.

El dolor por bursitis puede ser muy intenso durante el movimiento o en reposo. La bursitis puede ser causada por una infección con signos como enrojecimiento, calor

e hinchazón de la articulación. El rápido empeoramiento del dolor, enrojecimiento, hinchazón o incapacidad para mover la articulación son signos de peligro tanto en la tendinitis como en la bursitis.

Un médico puede diagnosticar tendinitis o bursitis con un examen físico y una historia clínica. Las pruebas de diagnóstico por imágenes, como radiografías, resonancias magnéticas o ultrasonido, y las pruebas de sangre solo son necesarias si el problema se repite o no desaparece. Los análisis de sangre pueden confirmar la sospecha de infección.



TRATAMIENTOS COMUNES

Reposo, hielo, compresión y elevación (RICE) son los tratamientos inmediatos para la tendinitis y la bursitis. Los tratamientos dependen de la causa de la inflamación. Reduzca la fuerza o el estrés si la causa es el uso excesivo o lesiones. Un médico o fisioterapeuta puede ayudar a los pacientes a ajustar los movimientos si la tendinitis está relacionada con el trabajo.

Los medicamentos para aliviar el dolor incluyen medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como la aspirina, el ibuprofeno (Advil, Motrin) y el naproxeno (Aleve, Naprosyn) o el acetaminofén (Tylenol). Las inyecciones de corticosteroides ofrecen beneficios

a corto plazo. Los antibióticos se utilizan para tratar las infecciones. La bursa infectada puede necesitar drenaje. Si la gota causa bursitis, tratarla puede aliviar el dolor y la hinchazón.

Una férula o un corsé ofrece apoyo para las articulaciones afectadas. Un bastón en la mano opuesta ayuda a sostener una cadera dolorosa. Las ortesis personalizadas pueden aliviar el dolor o la presión de la tendinitis del tobillo. La cirugía solo se necesita después de meses de tratamiento que no funcionan, o para reparar una ruptura del tendón de Aquiles en la pantorrilla inferior.



CONSEJOS DE CUIDADO/ MANEJO

Para prevenir la tendinitis o la bursitis, estirar y calentar antes del ejercicio. Entrenar adecuadamente para nuevos deportes o actividades. Evite movimientos repetitivos o permanecer en una posición demasiado tiempo. Tómese descansos. Suspnda cualquier actividad que cause dolor. Revise los zapatos regularmente para saber si hay desgaste y deterioro. La protección de las articulaciones ayuda a prevenir el dolor. Levántese de las sillas empujando con los músculos de los muslos, no

con las manos ni los hombros. Use ambas manos para alcanzar objetos pesados sobre su cabeza. Enfréntese a los objetos mientras los alcanza. Trate de no apretar las herramientas demasiado fuerte. Utilice herramientas eléctricas en su lugar.

Durante un episodio, descanse el tendón o la bursa y aplique hielo de 10-15 minutos dos veces al día. Busque atención médica si el dolor empeora o no mejora en unas pocas semanas.