



## Desgarros del manguito de los rotadores (Rotator Cuff Tears)

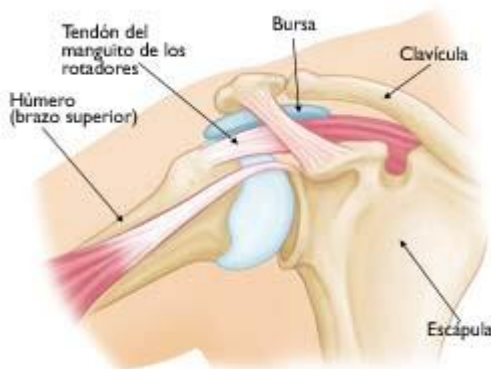
Una de las afecciones más comunes en las personas de mediana edad es el dolor de hombros. Una causa frecuente de ese dolor es el desgarro del manguito de los rotadores. La ruptura del manguito de los rotadores debilitará el hombro.

### ¿Qué es el manguito de los rotadores?

El manguito de los rotadores ayuda a levantar el brazo, rotarlo y extenderlo por encima de la cabeza. Está formado por músculos y tendones del hombro. Estos músculos cubren la cabeza del hueso del brazo superior (húmero). Hay desgarros del manguito de los rotadores de distintos tamaños y formas.

**Desgarros parciales.** Muchos desgarros no cortan el tejido blando completamente.

**Desgarros de grosor total.** Un desgarro completo dividirá el tejido blando en dos partes.



Anatomía del hombro normal.



Un desgarro completo del tendón del manguito de los rotadores.

### ¿Qué causa los desgarros del manguito de los rotadores?

Existen dos causas principales de desgarros del manguito de los rotadores: lesión y uso excesivo.

**Lesión.** Si usted se cae sobre el brazo extendido o levanta algo muy pesado con un movimiento brusco podría desgarrarse el manguito de los rotadores. Este tipo de desgarro puede ocurrir con otras lesiones del hombro como fractura de clavícula o dislocación de hombro.

**Uso excesivo.** Los desgarros son el resultado del desgaste del tendón que ocurre lentamente con el paso del tiempo. Esto ocurre naturalmente con el envejecimiento. Puede empeorar por el uso excesivo, es decir al repetir los mismos movimientos del hombro una y otra vez.

Esto explica por qué los desgarros del manguito de los rotadores son más comunes en personas mayores de 40 años que realizan actividades que involucran movimientos repetidos de los brazos por encima del nivel de la cabeza.

Generalmente, los desgarros del manguito de los rotadores en personas jóvenes son causados por accidentes, como una caída, aunque también ocurren desgarros por exceso de uso ocasionados por deportes o trabajo que involucran movimientos repetidos de los brazos por encima del nivel de la cabeza.

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
 CEL. 81 1545 9584  
 MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
 EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832



## ¿Cómo se diagnostican los desgarros?

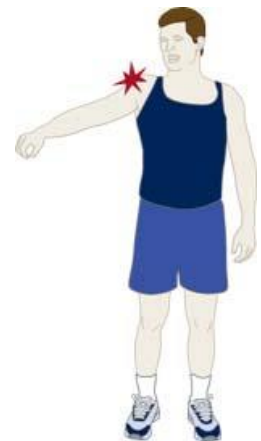
En función de sus síntomas y el examen físico. Una lesión del manguito de los rotadores puede causarle mucho dolor cuando levanta el brazo de lado.

Durante el examen, se moverá su hombro en distintas direcciones midiendo el rango de movimiento del mismo, también se obtiene información importante sobre la causa de su dolor observando qué tan bien usted puede mover el brazo sin ayuda.

**Radiografías.** Aunque las radiografías no muestran los desgarros del manguito de los rotadores, pueden evidenciar otros problemas de la articulación del hombro.

Generalmente las radiografías son la primera prueba de imágenes que debe realizarse.

**Prueba de imágenes por resonancia magnética (MRI) y ecografía.** Estos estudios pueden brindar mejores imágenes de los tejidos blandos como el tendón del manguito de los rotadores. La MRI podrá mostrar qué tan grande es el desgarro.



## ¿Cómo se tratan los desgarros?

El objetivo del tratamiento es reducir el dolor y recuperar la función.

Al planificar el tratamiento, se tendrá en cuenta su edad, nivel de actividad, salud general y tipo de desgarro.

### **Tratamiento no quirúrgico**

Aproximadamente, el 50% de los pacientes logra el alivio de sus síntomas sin necesidad de cirugía.

Tratamientos con opciones no quirúrgicas.

**Descanso.** El primer paso para la recuperación es evitar el exceso de actividad que involucra movimientos repetidos de los brazos a una altura mayor que la de la cabeza.

**Medicamentos no esteroides y antiinflamatorios.** Los fármacos como la Aspirina y el Ibuprofeno reducen el dolor y la hinchazón.

**Inyecciones de esteroides.** La Cortisona es un medicamento antiinflamatorio muy efectivo.

**Fisioterapia.** Los ejercicios específicos fortalecerán su hombro y le devolverán el movimiento.

### **Tratamiento quirúrgico**

Para muchas personas, la cirugía es la mejor opción de tratamiento. Si usted es una persona muy activa y usa los brazos para deportes o trabajos que involucren movimientos repetidos de los brazos por encima de la altura de la cabeza, es probable que se considere la cirugía. La cirugía puede ser la opción correcta para usted por otros motivos.

**Duración de los síntomas.** Si sus síntomas tienen más de 6 meses, es probable que se sugiera la cirugía.

**Desgarro importante.** Los desgarros que tienen más de 3 centímetros se solucionan con cirugía.

**Debilidad.** Si la debilidad de su hombro le impide realizar las actividades diarias.

**Traumatismo.** Si su desgarro fue causado por una caída u otro tipo de accidente, es probable que tenga lesiones adicionales. La cirugía podrá ser la manera más efectiva de tratar todas esas lesiones.

El tipo de cirugía que necesite dependerá del tamaño y la ubicación del desgarro.

## Rehabilitación

Ya sea que su tratamiento implique cirugía o no, la rehabilitación juega un rol vital para que pueda volver a realizar sus actividades diarias. Un programa de terapia física lo ayudará a fortalecer y mover el hombro nuevamente.

Tenga en cuenta que una recuperación completa lleva varios meses. Aunque es un proceso lento, su compromiso con la terapia es el factor más importante para volver a realizar todas las actividades que disfruta.

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832