

# Manguito Rotador



## ¿Qué es el manguito rotador?

El manguito rotador es un grupo de cuatro **músculos y tendones** que rodean el hombro. Su función es mantener la estabilidad de la articulación y permitir movimientos precisos, como levantar y girar el brazo.

## ¿Qué es el síndrome del manguito rotador?

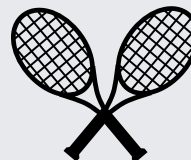
Es una alteración que no solo afecta los tendones del manguito rotador, sino toda la articulación del hombro. Puede presentarse de diversas formas, desde una inflamación inicial (bursitis, tendinitis, tendinosis o calcificaciones), hasta el desarrollo de rupturas parciales o completas. En casos más avanzados, puede provocar un desgaste articular severo, conocido como **artropatía por manguito rotador**.

## ¿Cuáles son las causas del síndrome del manguito rotador?

- **Desgaste por la edad:** con el tiempo, los tendones del manguito rotador sufren cambios degenerativos naturales.
- **Uso excesivo:** movimientos repetitivos, especialmente por encima de la cabeza, pueden dañar los tendones.
- **Traumatismos:** golpes o lesiones en el brazo pueden afectar la función del hombro.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

- **Edad:** se estima que el **50 %** de las personas **mayores de 70 años** tiene una ruptura en alguno de los tendones del manguito rotador.
- **Movimientos repetitivos:** en personas cuyas actividades requieren la elevación constante de los brazos.
- Trabajadores manuales: **obreros de construcción, pintores, etc.**
- Deportistas recreativos: **tenis, béisbol, voleibol y natación.**



## Signos y síntomas

Dolor que típicamente aumenta con actividades cotidianas como:

- Vestirse
- Llevar el brazo hacia atrás
- Rascarse la espalda
- Dormir
- Sensación de pérdida de fuerza

## ¿Cómo se diagnostica?

El médico evaluará los síntomas y realizará un examen físico. Para confirmar el diagnóstico, se pueden realizar estudios por imágenes:

- **Ecografía:** es el examen más utilizado por su facilidad y precisión.
- **Resonancia magnética (RM):** se usa en casos específicos para evaluar mejor los tendones y la articulación.



## ¿Cómo se trata?

El tratamiento lo determina un especialista, según la gravedad.

En casos leves o iniciales se recomienda:

- IReposo articular, acompañado de un cabestrillo por un tiempo corto, si es necesario.
- Aplicación de **frío o calor** en la zona afectada.
- **Medicación:** uso de analgésicos o antiinflamatorios para aliviar el dolor y la inflamación.
- Fisioterapia: Se enfoca en tres objetivos principales
- Control del dolor y reducción de la inflamación
- Mejora de la movilidad del hombro
- Fortalecimiento y estiramiento muscular para recuperar el equilibrio y la estabilidad de la articulación.

## Tratamientos inyectables

Idealmente deben aplicarse bajo guía ecográfica para mayor precisión.

Incluyen:

- **Medicamentos** antiinflamatorios, que disminuyen el dolor y la inflamación.
- Sustancias que estimulan la respuesta biológica, como el **plasma rico en plaquetas o la proloterapia con dextrosa**.
- **Ácido hialurónico**, que puede usarse en algunos casos para mejorar la lubricación y reducir el dolor.

## Otros tratamientos

La terapia extracorpórea por **ondas de choque** utiliza ondas de sonido especializadas para estimular la reparación del tejido y aliviar el dolor.

En casos avanzados, puede ser necesario **recurrir a la cirugía**, que puede ir desde la **reparación de los tendones hasta el reemplazo del hombro** con una prótesis, en situaciones más graves.

## Conclusión

El tratamiento del síndrome del manguito rotador varía según su gravedad, desde medidas conservadoras hasta cirugía en los casos más avanzados.

Independientemente del enfoque elegido, es fundamental complementarlo con fortalecimiento muscular, estiramientos, pausas activas y, si es necesario, ajustes en las actividades diarias o laborales.

Consultar a un especialista es clave para elegir la mejor opción.



En nuestro hospital, su salud está en manos de expertos comprometidos con su bienestar.



Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



[www.doctorh.com.co](http://www.doctorh.com.co)



Gilberto Antonio Herrera



Gilberto.a.herrera



Gilberto.herrera@gmail.com

## Citas

Citas FVL: (+57 2) 331 9090 EXT 7122.



WhatsApp: +57 3187078279