

## 14.8. Dolor en el hombro

La causa frecuente de dolor en el hombro es una inflamación de los tendones del hombro o tendinitis. Puede aparecer tras un esfuerzo brusco y durar unos días. Pero lo más habitual es que la inflamación la provoque el uso excesivo e indebido del hombro en tareas repetitivas. En estos casos, el dolor puede durar varios meses.

También se puede producir por desgaste en el anciano o por un golpe (las siguientes recomendaciones no contemplan esta última causa).

El dolor aumenta al mover el hombro, pero también durante la noche, especialmente si duerme sobre el brazo.

Si la causa no es grave, el hombro puede recuperarse lentamente, sin hacer nada, en 9-18 meses.

### ¿Qué puede hacer?

- Aplique a ratos hielo envuelto en un paño en la zona de más dolor los primeros 2 días. Posteriormente póngase calor durante 20 minutos varias veces al día. Un masaje suave en el hombro y el brazo puede ayudarle.
- Use el hombro dolorido todo lo que pueda. **Evite tan solo los gestos que le producen dolor.**
- Si está más de 4 semanas sin mover el hombro, este se le puede quedar rígido. Por eso, es importante empezar a estirarlo suavemente **antes de las 4 semanas** de dolor, aunque siga doliendo, para evitar la rigidez y que no se pueda mover más.
- Tome los medicamentos que le indique su médico.

### LO QUE DEBE EVITAR

- Hacerlo todo con el otro brazo. Dejar el brazo afectado inactivo aumenta el dolor a la larga.
- Llevar más de 1 kg de peso con el brazo afectado.
- Curiosamente, nadar no va bien.

### PARA QUE NO LE VUELVA A PASAR

- Corrija y haga correctamente los movimientos repetitivos que han sido la causa del dolor.
- Haga ejercicios de hombro. Aunque no hacen desaparecer el dolor, son importantes para mejorar la movilidad.
- Cuando se le pase el dolor, siga haciendo los ejercicios del hombro. Para mantenerse bien bastan 10 minutos cada día.
- Aplique calor durante 15 minutos en la zona afectada antes y después del ejercicio.
- Mueva el brazo en círculos, primero pequeños y luego más grandes (figura 1).
- Suba y baje la mano por la pared como si fuera una araña. Cada día suba un poco más alto (figura 2).
- Al cabo de unos días, cuando haya mejorado el dolor, apriete como si hiciera fuerza para retirar la pared mientras



Figura 1



Figura 2



Figura 3

cuenta hasta 10; llegue poco a poco hasta 60. Luego relaje el hombro (figura 3).

- **Pare si le da dolor.** Elija los que menos molesten. Empiece cuanto antes.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si es incapaz de usar el hombro en absoluto.
- Si el dolor le despierta en mitad de la noche.
- Si le duelen ambos hombros a la vez.
- Si el dolor es «como un peso» y se corre hacia el cuello o el pecho, o le produce mareos.
- Si, además, tiene fiebre.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003171.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003171.htm)
- [www.ser.es/ArchivosDESCARGABLES/Folletos/20.pdf](http://www.ser.es/ArchivosDESCARGABLES/Folletos/20.pdf)