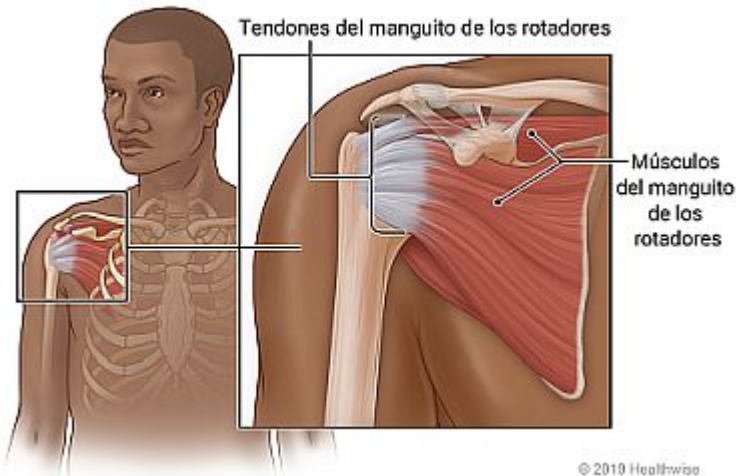


# Lesión del manguito de los rotadores: Instrucciones de cuidado

## [Rotator Cuff Injury: Care Instructions]



### Generalidades

---

El manguito de los rotadores es un grupo de tendones y músculos alrededor del hombro que mantienen en su lugar al húmero. Mantiene estable la articulación del hombro y le permite levantar y rotar el brazo.

El daño al manguito de los rotadores puede ser causado por el uso excesivo, una caída o un golpe directo en la zona del hombro, lo que puede desgarrar los tendones. Con el tiempo, el desgaste cotidiano puede dañar los tendones y aumentar las probabilidades de una lesión.

El tratamiento puede depender del tipo y la extensión del daño a los tendones. Su médico puede indicarle que primero pruebe fisioterapia y ejercicio. Si la fisioterapia no funciona, su médico puede recomendarle cirugía.

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad.** Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

### ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

---

- Descanse el hombro tanto como pueda. Si su médico le puso un cabestrillo o inmovilizador de hombro en el brazo, úselo según las indicaciones. No se lo quite antes de que se lo indique el médico. Si está demasiado apretado, aflójelo.
- Sea prudente con los medicamentos. Lea y siga todas las indicaciones de la etiqueta.
  - Si el médico le recetó un analgésico, tómelo según las indicaciones.
  - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.

- Colóquese hielo o una compresa fría sobre el hombro por entre 10 y 20 minutos cada vez. Trate de hacerlo con una frecuencia de 1 a 2 horas durante los siguientes 3 días (cuando esté despierto). Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.
- Después de 2 o 3 días, si no tiene hinchazón, aplíquese calor. Póngase una bolsa de agua tibia, una almohadilla térmica ajustada a baja temperatura o un paño tibio sobre el hombro. No se vaya a dormir con una almohadilla térmica sobre la piel. Póngase un paño delgado entre la almohadilla térmica y la piel.
- Mientras sostiene una toalla tibia y húmeda sobre el hombro, inclínese hacia adelante para que su brazo cuelgue libremente, y balancee suavemente el brazo hacia atrás y hacia adelante como un péndulo. También puede hacerlo estando de pie bajo una ducha tibia.
- No haga nada que empeore el dolor.
- Siga los consejos de su médico acerca de si necesita o no fisioterapia.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

---



**Llame a su médico ahora mismo** o busque atención médica inmediata si:

- Tiene dolor intenso.
- No puede mover el hombro o el brazo.
- Tiene hormigueo o entumecimiento en el brazo o en la mano.
- El brazo o la mano está frío o pálido.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Su dolor empeora.
- Tiene nueva hinchazón en el brazo o en la mano, o la hinchazón empeora.
- No mejora como se esperaba.

### ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

---

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **D027** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Lesión del manguito de los rotadores: Instrucciones de cuidado**".

---

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.