

# Lesión en los tendones (tendinopatía): Instrucciones de cuidado

## [Tendon Injury (Tendinopathy): Care Instructions]



### Instrucciones de cuidado

---

Los tendones son tejidos flexibles y resistentes que unen los músculos a los huesos. Un tendón puede doler o desgarrarse debido al uso excesivo o por el envejecimiento, sobre todo los tendones de los hombros, los codos, las muñecas, las caderas, las rodillas o los tobillos. Las lesiones en los tendones también reciben el nombre de tendinitis o tendinopatía. Las lesiones en los tendones pueden aparecer por cualquier movimiento repetitivo que hace al hacer un trabajo, practicar deportes o en las actividades diarias. El codo de tenista es una de las lesiones más comunes de los tendones.

La mayoría de los problemas en los tendones se pueden tratar con un analgésico (medicamento para el dolor) de venta libre, reposo, cambios en las actividades y fisioterapia.

**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 la zona adolorida. Es posible que durante algún tiempo deba dejar la actividad que dio origen al dolor en el tendón.
- Tome un analgésico de venta libre, como acetaminofén (Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve). Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.
- No tome dos o más analgésicos al mismo tiempo a menos que el médico se lo haya indicado. Muchos analgésicos contienen acetaminofén, es decir, Tylenol. El exceso de acetaminofén (Tylenol) puede ser dañino.

- Aplíquese hielo o una compresa fría sobre la zona adolorida durante 10 a 20 minutos cada vez. Trate de hacer esto cada 1 a 2 horas durante los 3 días siguientes (cuando esté despierto) o hasta que baje la hinchazón. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.
- Eleve la zona adolorida sobre una almohada mientras se aplica hielo o en cualquier momento en que se siente o se acueste durante los 3 días siguientes. Trate de mantenerla por encima del nivel del corazón. Esto ayudará a reducir la hinchazón.
- Siga los consejos de su médico para usar y cuidar un cabestrillo, una tablilla (férula) o un yeso. En algunos casos, es posible que tenga que usarlos durante un tiempo para ayudar a sanar el tendón.
- Siga los consejos de su médico para hacer estiramientos y fisioterapia. Mueva suavemente la articulación en toda su amplitud de movimiento. Esto prevendrá la rigidez de la articulación.
- Retome sus actividades poco a poco. Haga calentamiento antes de empezar la actividad, así como estiramientos después de terminarla. También puede tratar de hacer algunos cambios. Por ejemplo, si un deporte le causa dolor en el tendón, alterne el deporte con otra actividad. Si el uso de una herramienta le produce dolor, cambie de mano o su forma de agarrarla. Deje de hacer la actividad si le causa dolor. Después de la actividad, aplíquese hielo para prevenir el dolor y la hinchazón.
- No fume. Fumar puede retrasar el proceso de sanación. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre los programas y medicamentos para dejar de fumar. Pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

---



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

- El dolor empeora.
- No mejora como se esperaba.

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

---

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

Escriba **A157** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Lesión en los tendones (tendinopatía): 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.