

No cargue con el peso del dolor de hombros

Por *Teddi Nicolaus*

Le duele el hombro y no sabe por qué. No recuerda haber hecho algo que le provocara el dolor, pero el constante padecimiento no lo deja dormir bien. ¿Le suena familiar?

Si siente que está cargando el peso del mundo en sus hombros, no está solo. Aproximadamente 25 por ciento de nosotros padecemos de dolor de hombros en algún momento, siendo la tercera queja ortopédica más común después del dolor de espalda. A medida que crecemos, aumenta la probabilidad de desarrollar afecciones de hombros, gracias a toda una vida de uso y desgaste. Los genes que heredó de sus padres también desempeñan un papel importante, así como su ocupación. Los empleos que requieren que los trabajadores levanten objetos pesados repetidamente con los brazos elevados por encima de la cabeza, como los de pintores, carpinteros y electricistas, tienen un mayor riesgo de padecer problemas de hombros. Los atletas son particularmente susceptibles, en especial cuando la actividad incluye movimientos elevados repetitivos, como el tenis y la natación.

“El dolor de hombro es muy común,” afirma Patrick Denard, MD, especialista en hombros en Medford, Oregon. “Lo mejor que puede hacer es intentar mantener su movilidad y fuerza, particularmente con la edad.”

El hombro es la articulación más móvil y compleja de su cuerpo. Junto con sus muchos tendones, músculos, ligamentos y huesos, el hombro permite un amplio rango de movimiento en su brazo. Desde secarse el

cabello hasta alcanzar una taza del gabinete, es esencial tener hombros fuertes y saludables para muchas de las tareas que realiza cada día. Pero, además de por una cuestión de moda o complejidad, es probable que no piense mucho en sus hombros hasta que sucede algo malo. La increíble flexibilidad del hombro es lo que lo vuelve más vulnerable a una variedad de problemas.

Cargar con el dolor

“El problema de hombro más común que vemos es el desgarro del manguito rotador y aproximadamente el 50 por ciento de las personas a los 65 años tienen un desgarro completo del manguito rotador,” indica Denard. “Eso, por sí mismo, nos da mucha información desde la perspectiva de la causa. La mayoría se relaciona con la edad y la genética.”

El manguito rotador es un grupo de músculos y tendones que estabilizan el hombro y ayudan a mover el brazo. La mayoría de los desgarros se producen a causa del desgaste de los tendones con el paso del tiempo. Cerca de dos millones de estadounidenses visitan a sus médicos cada año debido a desgarros del manguito rotador.

Otros problemas comunes de hombro incluyen artritis, bursitis, tendinitis y capsulitis retráctil. Los problemas de hombro por traumatismo, como fracturas o dislocaciones, pueden darse a causa de una caída o un golpe.

La mala postura y permanecer sentado por largos períodos frente a una computadora también pueden causar dolor de hombros. La buena ergonomía, como elegir una silla adecuada, puede ayudarle a usted y a sus articulaciones a permanecer confortables y sin problemas mientras trabaja.

“Aliento a las personas a que se sienten derechas y mantengan su postura,” admite Denard. “Veo que el dolor de hombros que sufren las personas en la parte superior de la espalda se debe a pasar mucho tiempo encorvadas. Somos seres en movimiento y cuando nos ponen detrás de un escritorio en un mundo tecnológicamente avanzado, podemos desarrollar problemas porque no evolucionamos para estar ahí.” Por fortuna, la mayoría de los pacientes con dolor de hombros responderá a métodos simples de tratamiento, como el descanso, el cambio de actividades, los medicamentos, y el ejercicio o la



>> Para más información sobre hombros saludables, visite <https://orthoinfo.aaos.org>.

fisioterapia para ayudar a mejorar la fuerza y flexibilidad del hombro.

Dele la espalda al dolor

Usted depende de sus hombros para casi todo lo que hace durante el día, por lo que es importante cuidarlos. Estos son algunos consejos para mantenerse saludable.

- ◆ No levante objetos pesados por encima de la cabeza, a menos que deba hacerlo. Colocar el equipaje en el compartimento superior de un avión, por ejemplo, puede provocar un problema del manguito rotador.

- ◆ Haga ejercicios de calentamiento antes de levantar la canasta de ropa para lavar. Dos minutos de marcha mientras balancea los brazos puede mantener los músculos y tendones del hombro flexibles y con menos probabilidad de que se desgarren.

- ◆ Retire objetos del paso. Los resbalones y las caídas pueden causar lesiones de hombro. Retire objetos en casa que impliquen el riesgo de tropiezos, como cuerdas, cables y artículos amontonados.

- ◆ Evite encorvarse. La buena postura puede ayudar a quitar el estrés innecesario de los hombros y a prevenir el dolor.

- ◆ Cambie de lado. Varíe el lado donde carga su cartera o el bolso de la laptop. Considere cambiarlo por una mochila para distribuir el peso uniformemente, pero no cargue de más.

- ◆ ¡Fortalézcase! El entrenamiento de fuerza es una de las mejores herramientas para promover la salud de los hombros, afirma Denard. Fortalecer los músculos alrededor de su hombro puede aumentar la estabilidad y movilidad, así como aliviar el dolor crónico. Su médico o fisioterapeuta puede recomendar un programa hecho a la medida de sus necesidades.

