



## **Reuben Gobezie, M.D.**

### **Rotator Cuff Tear**

#### **(Desgarre de Rotador)**

#### **Definición**

La lesión en el rotador es la distensión o desgarre del rotador. El rotador está compuesto por cuatro tendones distintos que se unen para circundar la articulación del hombro.

#### **Causas**

Las causas de la lesión en el rotador incluyen:

- Golpe directo al área del hombro
- Caída sobre un brazo extendido
- Movimiento repetido del brazo arriba de la cabeza, tal como en:
  - Natación
  - Baseball (principalmente al lanzar la pelota)
  - Tenis

#### **Factores de Riesgo**

Un factor de riesgo es algo que hace que sus posibilidades de contraer una enfermedad o condición aumenten.

- Edad: 40 años o más
- Levantar objetos pesados
- Actividades con movimientos repetitivos del brazo arriba de la cabeza
- Músculos del hombro debilitados debido a la inactividad

#### **Síntomas**

- Dolor recurrente y constante, especialmente al realizar actividades con movimientos arriba de la cabeza
- Dolor nocturno que no le permite dormir
- Debilidad muscular, especialmente al levantar el brazo
- Sonidos de estallido o chasquido al mover el hombro
- Rango de movimiento limitado en la articulación del hombro

## **Diagnóstico**

El médico le preguntará sobre sus síntomas e historial médico y le realizará un chequeo físico. El médico examinará su hombro con mucha atención. Le pedirá que mueva el hombro en varias direcciones.

Las pruebas podrán incluir:

**Rayos X** - Para descartar fracturas y huesos desviados.

**Artrograma** - Se inyecta colorante en la articulación del hombro y luego se toma una placa de rayos X. El médico buscará pérdidas de colorante en la articulación, lo que indicaría la presencia de un desgarre en el tendón.

**IRM** - Una prueba que utiliza ondas magnéticas para tomar imágenes del interior del hombro. Dicha imagen exhibirá los huesos y los tendones, y es una manera excelente de determinar desgarres pequeños o grandes en el rotador.

**Artroscopía** - se inserta un tubo delgado con luz a través de una pequeña incisión en el hombro para visualizar las estructuras dentro del hombro. La artroscopía puede utilizarse, también, como tratamiento.

**Ultrasonido** - Aunque es relativamente poco común en los Estados Unidos, el ultrasonido puede ser útil para examinar el rotador y verificar si presenta inflamación o desgarres.

## **Tratamiento**

El tratamiento dependerá de la extensión de su lesión, nivel de dolor y cantidad de inmovilidad. En general, el primer paso es el enfoque no quirúrgico.

## No quirúrgico

- Descanso - para ayudar a que el hombro sane. El médico podrá recomendarle que use un soporte para el brazo para permitir que la región del hombro descanse
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroides - para ayudar a controlar el dolor
- Inyecciones de corticosteroides - para ayudar a reducir la hinchazón y el dolor
- Hielo - para ayudar a reducir la hinchazón y el dolor. Aplique hielo en la región del hombro durante 15 minutos, de tres a cuatro veces al día
- Terapia física - para ayudar a reducir la inflamación y restaurar la fuerza y el movimiento de la región del hombro

## Quirúrgico

**Artroscopía** -Se inserta un pequeño instrumento en el hombro, utilizado para extraer astillas del hueso o porciones degeneradas de los tendones del rotador. También pueden repararse desgarres menores durante la artroscopía.

**Reparación a través de miniabertura durante la artroscopía** - Combina la artroscopía con una incisión en la articulación del hombro. A través de la incisión, el médico puede efectuar la sutura de desgarres de mayor tamaño en los tendones.

**Cirugía abierta** - Se utiliza para la reparación del tendón lesionado en los casos más graves. Se puede efectuar una transferencia de tejido o injerto de tendón durante dicha cirugía si el desgarro es demasiado grande para su unión. En los casos más graves, puede resultar necesario un reemplazo de articulación.

## Recuperación

Dependiendo de la extensión de su lesión, la recuperación completa puede llevar entre 2 y 6 meses, o más.

## Prevención

Para reducir sus probabilidades de tener una lesión en el rotador:

- Evite los movimientos repetitivos arriba de la cabeza.
- Evite levantar objetos pesados.
- Haga ejercicios regularmente para fortalecer los músculos alrededor de la articulación del hombro.

