



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Bursitis

Esta información le ayudará a entender qué es la bursitis, incluidas las causas, el diagnóstico y el tratamiento.

## Información sobre las bursas

Las bursas son pequeñas almohadillas llenas de líquido que actúan como amortiguadores entre los huesos, los tendones y los músculos cercanos a las articulaciones (véase la figura 1). Hay más de 150 bursas en el cuerpo.

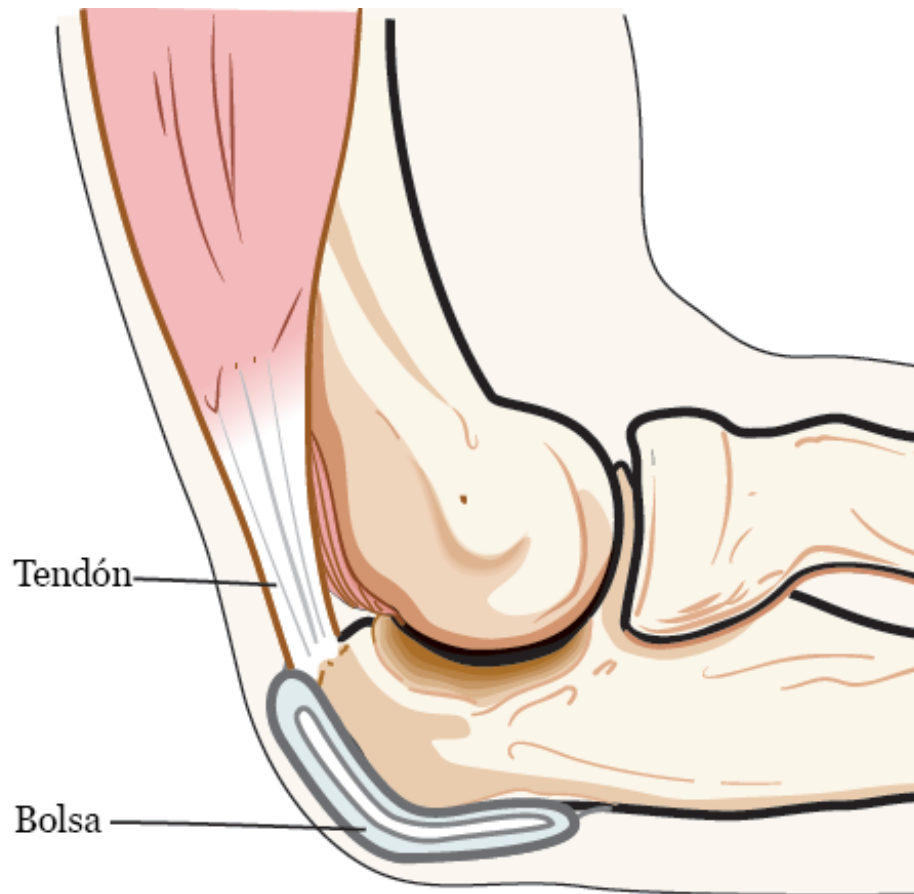


Figura 1. Bursitis

Cuando una bursa se hincha, se produce una afección dolorosa denominada bursitis. En general, la bursitis se presenta en el hombro, el codo, la cadera y la rodilla.

## **Causas de la bursitis**

Hay muchas causas de bursitis, entre ellas:

- Usar calzado ajustado
- Estar de rodillas, sentado o acostado de lado durante mucho tiempo
- Forzar o sobrecargar una articulación andando en bicicleta, corriendo, jugando al tenis, lanzando una

pelota muchas veces o cargando objetos pesados

- Lesiones, especialmente caídas
- Envejecimiento
- Mala postura
- Irritación de una bursa debido a lo siguiente:
  - Cirugía articular o implante quirúrgico, como un reemplazo de cadera
  - Crecimientos óseos en los bordes de los huesos (espolones óseos) o depósitos de calcio en los tendones
  - Otras afecciones médicas como gota, diabetes, artritis reumatoide y enfermedad tiroidea

## **Síntomas de la bursitis**

Los síntomas comunes de la bursitis son, entre otros:

- Dolor, rigidez, hinchazón o molestias alrededor del codo, la cadera, la rodilla, el hombro u otras articulaciones. Puede sentir estos síntomas mientras se mueve o está en reposo.
- Pérdida de movimiento debido al dolor y la hinchazón.

## **Diagnóstico de la bursitis**

Por lo general, su proveedor de cuidados de la salud

puede determinar si tiene bursitis según sus síntomas y un examen físico. Pueden hacerle un análisis de sangre y radiografías para descartar otros posibles problemas. Si hay signos de infección, puede ser necesario realizar una aspiración. Una aspiración es un procedimiento en el que se extrae una pequeña cantidad de líquido de la bursa con una aguja.

## **Tratamiento de la bursitis**

El tratamiento puede incluir reposo, medicamentos, aplicación de hielo en la articulación, terapia ocupacional o fisioterapia, inyecciones de esteroides o drenaje del líquido (aspiración). Su equipo de atención médica hará recomendaciones de tratamiento con base en sus síntomas.

El objetivo del tratamiento es:

- Reducir el dolor y la inflamación.
- Mantener el uso de su articulación.
- Prevenir que la bursitis regrese.

### **Descanso**

Descanse las articulaciones y evite las actividades que causen dolor y empeoren los síntomas.

### **Medicamentos**

Su proveedor de cuidados de la salud puede recomendarle que tome medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID). Algunos de ellos se pueden comprar sin receta (medicamentos de venta libre). Estos son algunos ejemplos de NSAID:

- Ibuprofen (Advil<sup>®</sup>, Motrin<sup>®</sup>)
- Celecoxib (Celebrex<sup>®</sup>)
- Naproxen (Aleve<sup>®</sup>, Naprosyn<sup>®</sup>)
- Diclofenac (Voltaren<sup>®</sup>)
- Mobic (Meloxicam<sup>®</sup>)

Los NSAID pueden causar efectos secundarios. Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar los NSAID.

## **Hielo**

Su proveedor de cuidados de la salud le puede pedir que ponga hielo en las articulaciones. Aplique el hielo durante no más de 15 minutos cada 4 a 6 horas.

## **Terapia de rehabilitación**

Su proveedor de cuidados de la salud puede remitirle a un terapeuta ocupacional o fisioterapeuta. Su terapeuta:

- Le mostrará ejercicios para fortalecer las articulaciones.

- Le indicará cómo proteger sus articulaciones, lo que ayuda a la curación y evita que la bursitis reaparezca.
- Le hará un ultrasonido, masajes u otras terapias.

## **Inyecciones de esteroides y drenaje de líquido**

Si los síntomas continúan o empeoran, su proveedor de cuidados de la salud puede inyectarle un esteroide en la zona que rodea la articulación. Esto ayudará a reducir el dolor y la hinchazón. Para obtener más información sobre las inyecciones de esteroides, lea nuestro recurso *Inyecciones de esteroides* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/steroid-injections](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/steroid-injections)).

Si tiene líquido en la bursa, su proveedor de cuidados de la salud también puede drenar el líquido de la articulación con una aguja. Este ayudará a aliviar el dolor.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Bursitis - Last updated on March 29, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center