



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Bursitis

Esta información con ayuda para entender la bursitis, incluidas las causas, el diagnóstico y el tratamiento

Acerca de Your Bursae

Las bursas son almohadillas pequeñas llenas de líquido que actúan como cojines entre los huesos, los tendones y los músculos cerca de las articulaciones (ver Figura 1). Hay más de 150 bursas en su cuerpo.

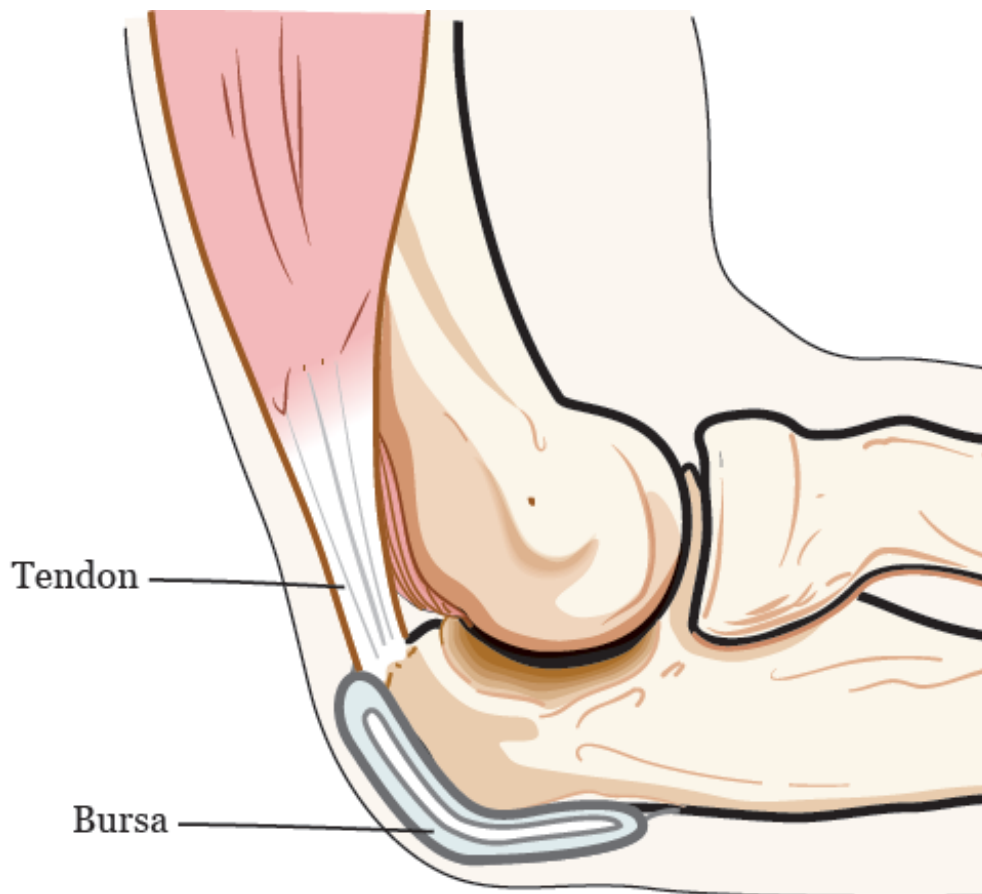


Figura 1. Bursitis

Cuando una bursa se hincha, tienes una afección dolorosa llamada bursitis. La bursitis generalmente ocurre en el hombro, el codo, la cadera y la rodilla.

Causas de la bursitis

Hay muchas causas de la bursitis, entre ellas:

- Usar zapatos ajustados
- Arrodillarse, sentarse o acostarse de lado durante largos períodos
- Estresar o sobreutilizar una articulación andando en bicicleta, corriendo, jugando al tenis, lanzando una

pelota muchas veces o llevando objetos pesados

- Lesiones, especialmente caídas
- Envejecimiento
- Mala postura
- Irritación de una bursa de:
 - Cirugía articular o herrajes implantados quirúrgicamente, 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 incluyen:

- Dolor, rigidez, hinchazón o malestar alrededor del codo, la cadera, la rodilla, el hombro u otras articulaciones. Usted puede sentir esto mientras se está moviendo o en reposo.
- Pérdida de movimiento debido al dolor y la hinchazón.

Diagnóstico de Bursitis

Por lo general, el médico puede saber si tienes bursitis

en función de tus síntomas y de un examen físico. Pueden hacerte un análisis de sangre y radiografías para descartar otros posibles problemas. Si hay signos de infección, es posible que debas tener una aspiración. Una aspiración es un procedimiento que extrae una pequeña cantidad de líquido de bursa con una aguja.

Tratamiento para la bursitis

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

El objetivo del tratamiento es:

- Reduce el dolor y la inflamación.
- Mantenga el uso de su articulación.
- Ayude a evitar que la bursitis vuelva.

Descanse

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

Medicamentos

El médico puede recomendarte que tomes

medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE). Algunos de estos se pueden comprar de venta libre (medicamentos que usted compra sin receta). Algunos ejemplos de AINE incluyen:

- Ibuprofen (Advil[®], Motrin[®])
- Celecoxib (Celebrex[®])
- Naproxen (Aleve[®], Naprosyn[®])
- Diclofenac (Voltaren[®])
- Mobic (Meloxicam[®])

Los AINE pueden tener efectos secundarios. Hable con su médico antes de tomar AINE.

Hielo

Su médico o enfermero puede indicarle que ice sus articulaciones. Aplique hielo durante no más de 15 minutos cada 4 a 6 horas.

Terapia de rehabilitación

El médico puede derivarte a un terapeuta ocupacional o físico. Su terapeuta:

- Muéstrole ejercicios que fortalecerán sus articulaciones.
- Te diré cómo proteger tus articulaciones, lo que ayuda a sanar y evita que la bursitis vuelva a hacerlo.

- Proporcione una ecografía, un masaje u otras terapias.

Inyecciones de esteroides y drenaje de fluidos

Si los síntomas continúan o empeoran, el médico puede inyectar un esteroide en el área que rodea la articulación. Esto ayudará a disminuir la hinchazón y el dolor. Para obtener más información acerca de las inyecciones de esteroides, lea nuestro recurso *Inyecciones de esteroides* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/steroid-injections).

Si tienes líquido de bursa, el médico también puede drenar el líquido de la articulación con una aguja. Esto 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 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