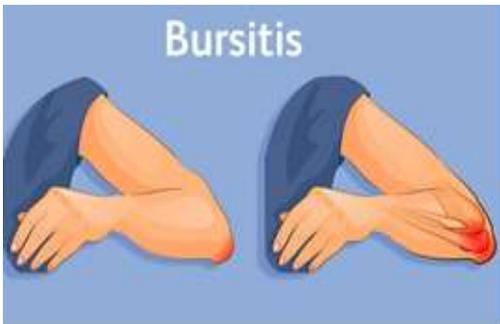


## Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila

---

### Bursitis

#### ¿Qué es la bursitis?



La bursitis es la inflamación o irritación de la bursa. La bursa es una bolsita llena de líquido lubricante, ubicada entre los tejidos como el hueso, el músculo, los tendones, y piel.

Las bursas ayudan a disminuir la fricción e irritación y ayudan a que las articulaciones se muevan más fácilmente. Hay más de 150 bursas en el cuerpo.

La bursitis ocurre cuando una bursa se inflama; y esto causa dolor e incomodidad. El dolor puede aumentarse lentamente o puede ser instantáneo y severo, especialmente cuando hay depósitos de calcio también.

#### Síntomas

Los síntomas de la bursitis pueden incluir cualquiera de los siguientes:

- ❖ Dolor articular y sensibilidad cuando se presiona alrededor de la articulación
- ❖ Rigidez y dolor cuando se mueve la articulación afectada
- ❖ Hinchazón, calor o enrojecimiento sobre la articulación
- ❖ Dolor mientras hay movimiento y cuando descansa

- ❖ El dolor puede sentirse también en áreas cercanas a la zona afectada

### **Pruebas y exámenes**

El profesional de salud (médico) le preguntará sobre su historial médico y realizará un examen físico.

Las pruebas pueden incluir:

- ❖ Extracción de líquido de la bursa
- ❖ Cultivo de líquido
- ❖ Ultrasonido
- ❖ Resonancia magnética

### **Tratamiento**

Su médico hablará con usted acerca de un plan de tratamiento que le ayude a reanudar sus actividades normales, incluyendo algunos de los siguientes consejos:

Consejos para aliviar el dolor de la bursitis:

- ❖ Aplique hielo de 3 a 4 veces al día durante los primeros 2 o 3 días.

- ❖ Cubra la zona adolorida con una toalla y coloque hielo sobre ella durante 15 minutos. NO se quede dormido con el hielo puesto. Si lo deja demasiado tiempo, puede sufrir una quemadura.

- ❖ Al dormir, no se acueste sobre el lado que tiene bursitis.

Para la bursitis alrededor de la cadera, las rodillas o los tobillos:

- ❖ Trate de no estar de pie durante largos períodos.
- ❖ Párese sobre una superficie suave y acolchada, con igual peso en cada pierna.
- ❖ Colocar una almohada entre las rodillas cuando esté acostado de lado puede ayudarle a disminuir el dolor.
- ❖ Los zapatos planos que estén acolchados y confortables a menudo ayudan.
- ❖ Si tiene sobrepeso, bajar de peso también puede ser útil.
- ❖ Usted debe evitar las actividades que involucren movimientos repetitivos de

cualquier parte del cuerpo siempre que sea posible.



#### Otros tratamientos incluyen:

- ❖ Antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como ibuprofeno, naproxeno
- ❖ Fisioterapia
- ❖ Ejercicio que usted realiza en el hogar para aumentar la fuerza y mantener la articulación móvil a medida que el dolor desaparece
- ❖ Extraer líquido de la bolsa y recibir una inyección de corticosteroides
- ❖ A medida que el dolor desaparece, su proveedor puede recomendarle ejercicios para aumentar la fuerza y mantener el movimiento en la zona adolorida.

- ❖ En pocas ocasiones será necesaria la cirugía.

#### **Expectativas (pronóstico)**

Algunas personas responden bien al tratamiento. Cuando la causa no se puede corregir, puede presentarse dolor crónico.

#### Posibles complicaciones

Si la bursa se infecta, se inflama y es dolorosa. En este caso, generalmente se requieren antibióticos o cirugía.

#### **Prevención**

Cuando sea posible, evite actividades que involucren movimientos repetitivos de cualquier parte del cuerpo. Fortalecer sus músculos y mejorar su equilibrio puede ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar bursitis.

Si existen otras condiciones, como diferencias en el tamaño de las piernas, mala postura, o mala técnica en los deportes o en el trabajo, deben ser corregidos antes de nada. Algunas posiciones, como por

ejemplo estar sentado o de rodillas, pueden aumentar la presión de las articulaciones significativamente.

Aplica estas reglas básicas cuando haces ejercicios:

- ❖ Empieza lento y haz más y más cada vez para subir tu nivel de actividad.
- ❖ Usa fuerzas limitadas y limita las repeticiones.
- ❖ Para si tienes cualquier dolor anormal.
- ❖ Usa cojines y almohadas para reducir las presiones.

Actividades del trabajo o de jugar que causan sobre-uso o lesión a las zonas de las articulaciones, por ejemplo:

- ❖ Jardinería
- ❖ Rastrillar
- ❖ Carpintería
- ❖ Trabajar con la pala
- ❖ Pintar
- ❖ Cepillar
- ❖ Deportes (el tenis, el golf, tirando la pelota, etc.)
- ❖ Una postura incorrecta

- ❖ Estrés en los tejidos blandos por una articulación o un hueso anormalmente posicionado o mal posicionado (como cuando las piernas tienen diferentes alturas o hay artritis en una articulación)
- ❖ Otras enfermedades o condiciones (la artritis reumatoide, la gota, la psoriasis, trastornos de la glándula del tiroides, o reacciones secundarias a medicamentos) y raramente, de alguna infección



### **Nombres alternativos**

Codo de estudiante; Bursitis del olécranon; Rodilla del ama de casa; Bursitis prepapelar; Nalgas de tejedor; Bursitis isquiática; Quiste de

Baker; Gastrocnemia - bursa  
semimembranosa

### **Cuándo contactar a un profesional médico**

Consulte con su médico si los  
síntomas se repiten o no mejoran  
después de 3 a 4 semanas de  
tratamiento o si el dolor empeora.

## **Bibliografía**

MedlinePlus en español. Bursitis  
[Internet]. Bethesda (MD):  
Biblioteca Nacional de Medicina  
(EE. UU). [Actualizada 5 enero  
2021; Citado 15 octubre 2018]  
[aprox. 5 pantallas]. Disponible  
en:

[https://medlineplus.gov/spanish/ency/  
article/000419.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000419.htm)