



# Craig Hospital

Redefining Possible for People with Spinal Cord and Brain Injuries

Provided as a courtesy of  
Craig Hospital  
3425 South Clarkson St.  
Englewood, Colorado 80113

[www.craighospital.org](http://www.craighospital.org)

For more information:

**Craig Hospital Nurse Advice Line**

**1-800-247-0257**

## Dolor en las extremidades superiores

*Durante 20 años, Tom “no tuvo dolores, dolencias ni nada”. ¿Por que su suerte cambiaba ahora? Tal vez su dolor de hombros empezó porque su nueva camioneta no ten a dirección asistida, o tal vez fue porque empujaba mucho la silla de ruedas sobre la alfombra. De todos modos, le dol an los hombros. Pensando que el dolor desaparecer a, espero. Pero luego de tres o cuatro meses, el dolor era tan malo que no pod a soportarlo mas. Una consulta al medico dejo a Tom mas informado y con varias opciones dif ciles.*

### Envejecimiento, desgaste y sobrecarga

La historia de Tom no es inusual en realidad; todos esperamos tener algunos dolores más con la vejez. Después de todo, la edad y el desgaste van juntos. Lo diferente con Tom es que mantenerse activo después de la lesión de la médula espinal significó *incluso mas* desgaste de brazos y hombros. Los estudios demostraron que el dolor de brazos y hombros es más frecuente en los sobrevivientes de SCI que en la población sin discapacidades.

### Cómo se producen las lesiones

El dolor y la lesión por la sobrecarga diaria son causa frecuente de dolor en las extremidades superiores. La sobrecarga, no obstante, es diferente para cada persona. Una actividad que causa dolor para una persona tal vez no para otra. En líneas generales, *cuanto mas frecuente es la actividad, y mas elevacion y tension exige la actividad, mayor es la oportunidad de lesion y dolores.*

Piense en la cantidad de veces que se traslada de su silla de ruedas todos los días y considere la tensión extra en los hombros cuando se traslada hacia y desde superficies *por encima o por debajo* de su silla de ruedas: tal vez a la bañera, o a una camioneta elevada. Los mismos traslados, todos los días, pueden causar mucha tensión en hombros y muñecas.

El contenido de este documento es sólo para fines de información general y no sustituye el asesoramiento médico profesional o el tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad, sin consultar con un proveedor calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

Las lesiones por sobrecarga pueden afectar casi todas las articulaciones de las extremidades superiores, pero con mayor frecuencia afectan a los hombros y las muñecas. El dolor puede ser constante o aparecer solo durante ciertas actividades como recorrer distancias largas en silla de ruedas. A veces el dolor empieza cuando la sobrecarga diaria se combina con la lesión específica como levantar algo demasiado pesado o con demasiada rapidez. Ese “algo” puede ser la bolsa de compras, una silla de ruedas o su propio cuerpo durante un traslado.

## Desgarros de la articulación de rotación del hombro, tendinitis de bíceps y síndrome de túnel carpiano

Tres lesiones frecuentes en personas con lesiones de la médula espinal son los desgarros de la articulación de rotación del hombro, tendinitis de bíceps y síndrome de túnel carpiano.

La *articulación de rotación del hombro* se compone de cuatro músculos y sus tendones. Estos músculos soportan el hombro y contribuyen a casi todos sus movimientos. Muchos factores, como el nivel de actividad y el envejecimiento, pueden combinarse para aumentar la presión sobre estos tendones y disminuir la circulación. Con el tiempo, se puede producir un desgarro, parcial o total, según la cantidad de daño a los tendones y tejido blando. El síntoma más común es dolor o debilidad cuando se levanta el brazo sobre la cabeza.

La *tendinitis de bíceps* es una inflamación del tendón de bíceps que con frecuencia tienen las personas que también tienen desgarro de la articulación de rotación del hombro. Durante el movimiento normal del brazo el tendón de los bíceps se desliza en una ranura del hueso de su brazo. Los movimientos repetidos pueden causar inflamación y dolor en y alrededor del tendón. El uso repetido puede causar incluso que el tendón se desgaste. Generalmente siente dolor cerca de la mitad de su hombro en la parte delantera, o levemente más abajo en la parte externa del brazo. También puede sentir dolor al tratar de estirar el brazo detrás de la espalda. Sin tratamiento puede perder algo de movimiento del hombro activo.

El *síndrome de túnel carpiano* se produce cuando se pincha algún nervio al pasar por un túnel angosto en su muñeca. El síntoma usual es dolor u hormigueo en el pulgar, índice y mayor. Puede despertarlo de un sueño profundo y desaparecer si sacude la mano. Doblar las muñecas tiende a estrechar el túnel y aumentar más aun los síntomas. Y como ya lo demostró la investigación, el estrés y la tensión repetidos en su muñeca doblada aumentan mucho más el riesgo de desarrollar el síndrome de túnel carpiano. Lamentablemente, los sobrevivientes de SCI hacen muchas actividades con la muñeca doblada (traslados, cambios de peso, andar en silla de ruedas, usar muletas), para dar algunos ejemplos.

## Consiga ayuda

El dolor de las extremidades superiores puede comenzar con muchas lesiones diferentes; con frecuencia, los síntomas de una son muy similares a los de otra. Al evaluar el tipo de dolor que tiene, pregúntese: ¿qué tipo de dolor es: agudo con ciertos movimientos o sordo y persistente? ¿Dónde está: en todas partes o tal vez en un área específica del hombro o muñeca? ¿Cuándo duele: todo el tiempo o a veces? ¿Cómo comenzó: de repente, o aparentemente se desarrolló lentamente?

## Dolor en las extremidades superiores

Muchas personas soportan mucho dolor antes de buscar tratamiento. Pero ignorar el dolor probablemente no hará que desaparezca, así que no espere más para hablar con el médico. De hecho, ignorar el dolor limita frecuentemente la recuperación y función. Un diagnóstico preciso, y los datos de diferentes tratamientos lo ayudarán a tomar decisiones prudentes.

Esté preparado para decirle a su médico exactamente qué actividades hace con los brazos. No le diga solamente que usa los brazos para traslados. Esté listo para explicar o incluso demostrar la altura, alcance y frecuencia. No sólo pueden ser sus actividades diarias las que le causan dolores, sino que algunas de las recomendaciones de su médico implicarán alterar esas mismas actividades.

## Opciones de tratamiento

Para la mayoría de los diagnósticos, probablemente haya más de una opción de tratamiento. Lo que elija dependerá de lo que causa el dolor y cómo ese tratamiento afectará sus actividades diarias y su independencia.

La mayoría de los tratamientos comienzan en forma conservadora. “Conservador” significa cambiar o disminuir sus actividades actuales, comprar nuevos equipos, aumentar la asistencia que recibe de los demás o descansar sus articulaciones. Tal vez deba usar algo de imaginación. ¿Qué otras formas puede haber para realizar las mismas actividades? ¿Puede un familiar realizar algunas de ellas? ¿Puede contratar a un asistente o ama de llaves para el trabajo pesado, para darle descanso a los hombros? ¿Qué sucede con el equipo? Las opciones menos costosas pueden ayudar también, como placas de traslado, barras para asirse, banquillos para la bañera o entablillado nocturno. Un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional puede ayudarlo a evaluar estas opciones y elegir lo que necesite.

Su médico puede recomendar medicamentos para disminuir el dolor o la hinchazón de la articulación. Los medicamentos pueden ser eficaces, en especial al combinarse con descanso de la articulación y eliminación de las actividades que causan dolor. Tenga en cuenta, sin embargo: Muchos medicamentos para el dolor pueden causar constipación y afectar su programa intestinal. Consulte también *otros* efectos secundarios. Y asegúrese de que su médico sabe todos los *otros* medicamentos que toma.

Para algunas personas la cirugía es la mejor, o la única, opción. Pero la cirugía (al menos a corto plazo) puede *disminuir* significativamente su independencia. Mientras se recupera y se sana el área reparada, tal vez deba alquilar una silla eléctrica y coordinar asistencia adicional. Asegúrese de conversar sobre el período de recuperación, en detalle, con el médico, *antes* de la cirugía, para coordinar todo lo necesario.

## Algunas reflexiones finales

¿La posibilidad de dolor o lesión de hombros significa más adelante que usted deberá hacer lo menos posible con los brazos ahora mismo, que deberá proteger los brazos a toda costa? No, no es tan sencillo. Un equilibrio entre ejercicio y movimiento es importante para mantener sanas las articulaciones. Pero la clave es equilibrio. Las decisiones que tome hoy afectarán la calidad de su vida a medida que pasan los años. El tema fundamental es prestar atención y elegir bien.

Este folleto se redactó con fondos del Instituto Nacional sobre Discapacidad e Investigación de Rehabilitación del Departamento de Educación de EE. UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Educación de EE. UU.

## Dolor en las extremidades superiores