Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Bursitis

En esta información se explica qué es la bursitis. También se describen algunas de sus causas, sus síntomas comunes y cómo se puede tratar.

Información sobre la bursitis

La bursitis es una afección frecuente que puede afectar la bolsa sinovial, o bursa, de la articulación. Una bolsa sinovial es una pequeña almohadilla llena de líquido. Funciona como un cojín entre el hueso, el tendón y el músculo cercano a la articulación (véase la figura 1). Hay más de 150 bolsas sinoviales en el cuerpo.

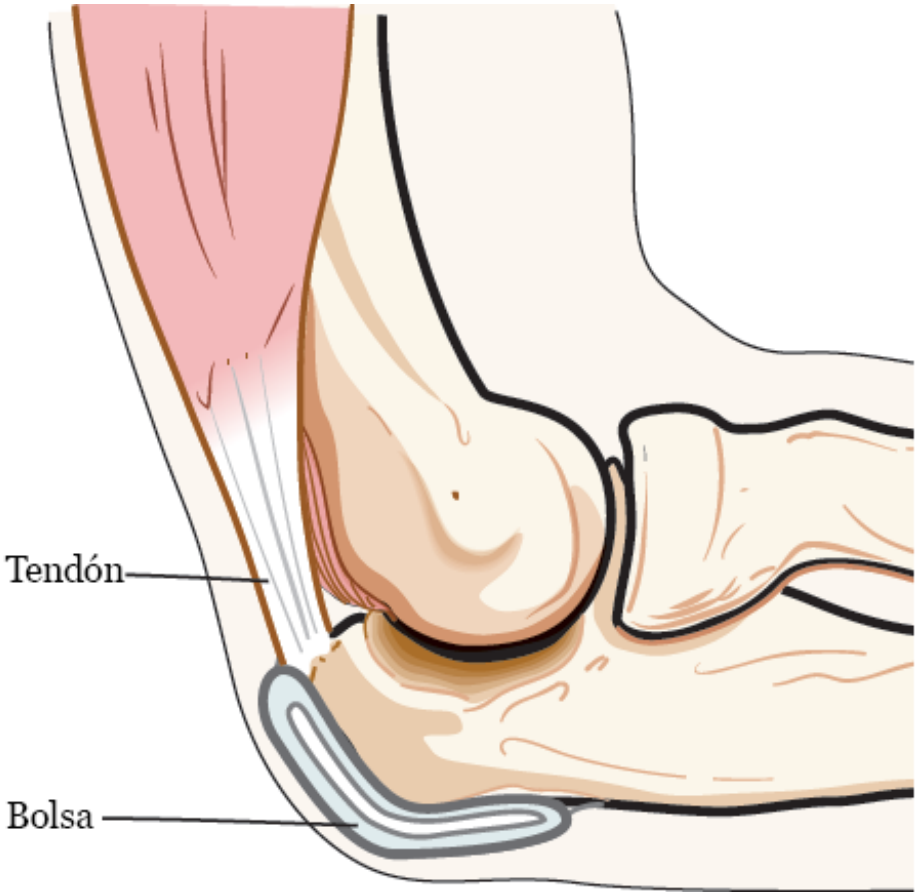


Figura 1. Bursitis

Cuando una bolsa sinovial se hincha, se produce la bursitis, que es dolorosa. La bursitis puede presentarse en el hombro, el codo, la cadera, la rodilla y otras articulaciones.

Síntomas de la bursitis

Los síntomas comunes de la bursitis son, entre otros:

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

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 (no sentarse derecho ni pararse bien erguido)
- Irritación de una bursa debido a lo siguiente:
    - Cirugía articular o implante quirúrgico que le colocaron en el cuerpo durante la cirugía, como un reemplazo de cadera
    - Espolones óseos (crecimientos óseos en los bordes de los huesos)
    - Depósitos de calcio (una acumulación de calcio que puede endurecerse) en los tendones
    - Otras afecciones médicas, como gota, diabetes, enfermedad tiroidea y artritis reumatoide

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 o mucha inflamación, puede ser necesario realizar una aspiración. Esto se trata de un procedimiento en el que se utiliza una aguja y una jeringa para extraer líquido de la bolsa sinovial. Luego, se analiza el líquido para detectar signos de infección o inflamación y se prepara un plan de tratamiento.

Tratamiento de la bursitis

Existen tratamientos que pueden ayudar a aliviar los síntomas de la bursitis. El tiempo que tardan los síntomas en mejorar o desaparecer es diferente para cada persona.

Su proveedor de cuidados de la salud hará recomendaciones de tratamiento según los síntomas que tenga. El tipo de tratamiento que reciba dependerá de cuánto tiempo haya tenido los síntomas. También puede depender de la gravedad de los síntomas.

El objetivo del tratamiento es:

- Reducir el dolor y la inflamación.

- Mantener el funcionamiento normal de las articulaciones.
- Evitar que la bursitis regrese.

Su tratamiento puede incluir lo siguiente:

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 NSAID son medicamentos de venta con receta, mientras que otros son de venta libre, sin receta. Un medicamento con receta es aquel que solo puede obtener con una receta de un proveedor de cuidados de la salud. Un medicamento sin receta es aquel que puede obtener sin una receta.

Los siguientes son ejemplos de NSAID:

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

Los NSAID pueden causar efectos secundarios. Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud si es seguro que usted los tome.

Hielo

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

Terapia de rehabilitación

Su proveedor de cuidados de la salud puede remitirle a un terapeuta ocupacional (OT) o a un fisioterapeuta (PT). Su terapeuta ocupacional o fisioterapeuta hará lo siguiente:

- Le mostrará cómo hacer 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. Estas terapias aliviarán el dolor, aumentarán el flujo sanguíneo y le ayudarán a curarse más rápidamente.

Inyecciones de esteroides y drenaje de líquido

Si el dolor no desaparece después de usar otros tratamientos, hable con su proveedor de cuidados de la salud. Puede sugerir inyecciones de esteroides

(pinchazos), drenaje de líquido (aspiración) o las dos cosas.

Si tiene líquido en la articulación, su proveedor de cuidados de la salud lo drenará con una aguja y una jeringa. Esto ayudará a reducir el dolor.

Si necesita una inyección de esteroides, su proveedor de cuidados de la salud puede inyectarle un esteroide en la zona que rodea la articulación. Esto ayudará a reducir la hinchazón y el dolor. Para obtener más información, lea *Inyecciones de esteroides* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/steroid-injections).

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Bursitis - Last updated on January 17, 2025
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center