

10 consejos para sobrellevar la bursitis



- 1 Ayúdate de dispositivos eléctricos que te eviten el esfuerzo manual.**
A la hora de realizar movimientos repetitivos, utiliza aparatos eléctricos en cocina o destornilladores eléctricos en las tareas de bricolaje, entre otras ayudas.
- 2 Usa almohadillas como protección.**
Protege con almohadillas aquellas zonas problemáticas sobre las que vayas a realizar una presión mantenida, como es el caso de la muñeca para movilizar el ratón del ordenador. No olvides detener la actividad cada cierto tiempo.
- 3 No permanezcas de rodillas mucho tiempo.**
Evite permanecer largos períodos de tiempo de rodillas y si no puede evitarlo utilice una almohadilla que disminuya la presión directa del suelo.
- 4 Cuida tu calzado.**
Emplea plantillas, almohadillas o protectores en el calzado si presentas bursitis del tendón de Aquiles y cuida el calzado deportivo si caminas o corres grandes distancias.
- 5 Vigila tu postura en ciertos ejercicios físicos.**
Busca asesoramiento profesional para una práctica correcta y ergonómica de algunos ejercicios físicos, como el levantamiento de pesas. Siempre calienta músculos y articulaciones antes del ejercicio y estira antes y después.
- 6 No te excedas en la práctica de algunos deportes.**
Deportes como el golf, béisbol o tenis, si se practican de forma continuada pueden acabar afectando a las articulaciones más expuestas a la bursitis, por lo que intenta realizarlos moderadamente o cuidando la postura.
- 7 Evita ciertos movimientos con el hombro.**
Si has presentado bursitis de hombro sé especialmente cuidadoso con los movimientos que implican levantar los brazos por encima de la cabeza, especialmente con carga.
- 8 Sigue fielmente el tratamiento médico.**
Sigue las indicaciones médicas sobre el tratamiento farmacológico con antiinflamatorios y, en caso de infección, antibióticos. Las infiltraciones pueden ser casi imprescindibles en algunas formas, pero repetidas a lo largo del tiempo comportan riesgos para los tendones.
- 9 Consulta a tu farmacéutico sobre soluciones para ciertas articulaciones.**
El uso de rodilleras, muñequeras o coderas puede ser de gran utilidad para realizar actividades repetidas con menor riesgo.
- 10 No desatiendas ciertos síntomas.**
Si presentas bursitis sin realizar movimientos repetitivos o presión excesiva, acude a tu médico con el fin de investigar si alguna enfermedad sistémica pudiese ser la causa. Si además, hay fiebre y mal estado general, puede existir una infección.