

10 consejos para mejorar el hombro doloroso



- 1 Haz reposo hasta que el dolor se mitigue.**
Sin llegar a inmovilizar el hombro, es muy importante que permitas recuperarse a la articulación reduciendo al mínimo el movimiento.
- 2 Recurre al frío.**
En algunos casos, puede ayudar a aliviar la inflamación aplicar hielo en el área durante quince minutos tres o cuatro veces al día durante los primeros dos o tres días.
- 3 Evita deportes que supongan un esfuerzo para el hombro.**
Los deportes de raqueta como tenis y natación, o los de lanzamiento pueden empeorar la lesión y agravar el dolor. Renuncia a ellos hasta que desaparezca.
- 4 De noche y de día, cuida tus posturas.**
Evita dormir sobre el hombro o con el brazo por encima de la cabeza, así como los movimientos repetidos del hombro con el codo alejado del cuerpo. Intenta no forzar el hombro y tampoco cargues peso.
- 5 Evita las actividades por encima del nivel de la cabeza.**
Peinarse, ponerse una camisa o quitarse la chaqueta pueden causar o agravar los síntomas, al igual que ocupaciones como la carpintería, pintar o la conducción. Debes evitar cualquier actividad que implique trabajar largo rato con los brazos por encima de la cabeza.
- 6 Fortalece tus hombros.**
Un médico o fisioterapeuta puede enseñarte ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de los tendones y de los músculos del hombro apropiados a tu caso.
- 7 Pásate a las pesas.**
A medida que el dolor desaparece, puede ser muy beneficioso comenzar, siempre bajo supervisión profesional, un programa de levantamiento de pesas para la parte superior del cuerpo.
- 8 Cuida tu forma física.**
Practicar ejercicios aeróbicos habitualmente te ayudará a mejorar el flujo de sangre a los tendones del hombro, lo que, además, contribuirá a disminuir el dolor, si este ya ha surgido.
- 9 Deja el tabaco.**
Mejorará el flujo de oxígeno en tu organismo y, en concreto, el que llega al tendón lesionado. Ello contribuirá a que la lesión se cure antes y el dolor remita más rápido.
- 10 Presta atención al dolor repentino en el hombro.**
Puede constituir un signo de ataque cardíaco: debes llamar al 112 si sientes una presión aplastante y súbita en el hombro, sobre todo si se extiende desde el pecho, la mandíbula o el cuello o si se presenta acompañado de dificultad para respirar, mareo o sudoración.