

## 8 consejos para prevenir la tendinitis del hombro



Sigue estos consejos para reducir el riesgo de sufrir tendinitis del manguito rotador:

- 1 Evita las tareas que requieren alzar el brazo por encima del hombro de manera repetida.**  
En el entorno laboral, modifica o pide que modifiquen el diseño o los requerimientos de tu puesto de trabajo. Por ejemplo, puedes usar un banco o escalera para trabajar. Si no te queda más remedio, descansa regularmente.
- 2 Guarda los objetos cotidianos en lugares fáciles de alcanzar.**  
De esta manera, no necesitarás levantar excesivamente el brazo por encima de tu cabeza. Si no puedes evitar este gesto, asegúrate de mantener elevado el pulgar cuando lo lledes a cabo.
- 3 No cargues un bolso sobre el hombro afectado.**  
Evita que recaiga todo el peso sobre él.
- 4 Vigila tu postura.**  
Al dormir, acuéstate boca arriba o sobre el lado que no te duele y, al sentarte, mantén la cabeza por encima del hombro y coloca un cojín detrás de la región lumbar. En tu puesto de trabajo, asegúrate de que la silla, el teclado y el escritorio estén ubicados de manera adecuada para tu altura y longitud de brazos.
- 5 No hagas deporte cuando tengas dolor.**  
En cuanto lo percibas, aplica frío en la zona y descansa. Hasta que desaparezca del todo, no lledes a cabo las actividades que impliquen mover el hombro de manera repetida y elige un deporte alternativo. Cuando llegue el momento de retomar la actividad inicial, hazlo gradualmente.
- 6 Perfecciona tu técnica deportiva.**  
Toma clases o pide asesoramiento a instructores profesionales cuando empieces a practicar un deporte o a utilizar nuevos materiales deportivos. De esta manera, reducirás el riesgo de sobrecargar los tendones y acabar sufriendo una lesión.
- 7 Entrena de manera adecuada.**  
No aumentes de manera repentina la intensidad o cantidad del ejercicio con el fin de permitir que tu cuerpo se adapte paulatinamente al incremento del esfuerzo. Lleva a cabo también con regularidad ejercicios de fortalecimiento de los músculos implicados en tu práctica deportiva.
- 8 Calienta antes del ejercicio y estira después.**  
Te ayudará a mantener la flexibilidad de tu hombro y del resto de articulaciones, así como su amplitud de movimiento. Tómate tu tiempo para hacerlo.