

## Capsulitis Adhesiva del Hombro (Hombro Congelado)

**Condición:** La capsulitis adhesiva también se conoce como hombro congelado. Es una condición en la que la cápsula que rodea la cabeza humeral se vuelve como un guante apretado alrededor de esta y restringe el movimiento.

**Antecedentes:** El hombro congelado y la restricción de movimiento tiene un curso prolongado de hasta 2 años y más. Comienza con una inflamación alrededor del hombro en las primeras etapas. Posteriormente se desarrolla tejido cicatricial alrededor de la articulación.

**Factores de riesgo:** Están en mayor riesgo las mujeres, los diabéticos, pacientes que sufren trastornos de la tiroide, cáncer de mama, ataques cardíaco y enfermedad de Parkinson y después de un procedimiento neuroquirúrgico. Los trabajadores de ocupaciones sedentarias tienen un riesgo mayor que los que realizan trabajo manual.

**Historial y síntomas:** Dolor y pérdida progresiva de movimiento sin causa alguna. El dolor suele empeorar por la noche. Durante las primeras fases cuando hay inflamación el dolor mas fuerte. Más tarde, cuando se desarrolla tejido cicatricial, el dolor disminuye, con la consiguiente mayor pérdida en el rango de movimiento. El proceso es lento y puede tardar más de dos años en resolverse.

**Examen físico:** El médico comprobará hasta dónde puede mover el hombro en todas las direcciones. También evaluará su rango de movimiento de forma pasiva, es decir, sin ningún esfuerzo por su cuenta. Verificará si puede juntar las palmas de las manos como en "posición de oración". Además, se realizará una evaluación de la fuerza de los músculos del hombro.

**Proceso de diagnóstico:** Se solicitarán radiografías simples para descartar artritis o en raras ocasiones, un tumor. Si su condición no mejora, se puede ordenar una resonancia magnética, que es más sensitiva que las radiografías simples en la evaluación de estructuras dentro del hombro..

**Manejo de rehabilitación:** Debido a la larga duración de los síntomas del hombro congelado y la importancia de comprender la función del ejercicio terapéutico y de las modalidades físicas para restaurar el rango de movimiento, un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra), que es un especialista en manejo no operatorio de lesiones musculares, de tendón y hueso, puede supervisar su tratamiento. Las opciones de tratamiento que puede ofrecerle incluyen medicamentos para disminuir la inflamación, inyecciones terapéuticas en el hombro y una recerta detallada para fisioterapia. El médico Fisiatra también se asegurará de que se lleve a cabo un programa de ejercicios en el hogar, que es fundamental para mejorar el hombro congelado. Además, el médico Fisiatra deberá verificar periódicamente su progreso para determinar si el tratamiento conservador está progresando adecuadamente.

La mayoría de los hombros congelados responden sin necesidad de intervenciones quirúrgicas, pero el médico Fisiatra, con un conocimiento profundo del tratamiento conservador de los problemas ortopédicos no quirúrgicos, sabrá si es necesaria una consulta quirúrgica.

**Otros recursos para pacientes y familias:** Es importante que las familias comprendan la duración de los síntomas del hombro congelado, para asegurarse de que el paciente esté realizando el programa de ejercicios en el hogar y que puedan ofrecer ayuda en las actividades de cuidado personal de rutina, vestirse y bañarse mientras el paciente no las pueda llevar a cabo.

## Preguntas Frecuentes

### ¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite [www.aapmr.org/aboutpmr](http://www.aapmr.org/aboutpmr).

### ¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

### ¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite [www.aapmr.org/findapmrphysician](http://www.aapmr.org/findapmrphysician) o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.