



dolor doc
TRAUMATOLOGÍA Y
ORTOPEDIA



GUÍA DEL PACIENTE: MI NUEVO HOMBRO

Antes, durante y después de mi cirugía de manguito rotador
Semana a semana | Fácil de entender | Para imprimir o compartir

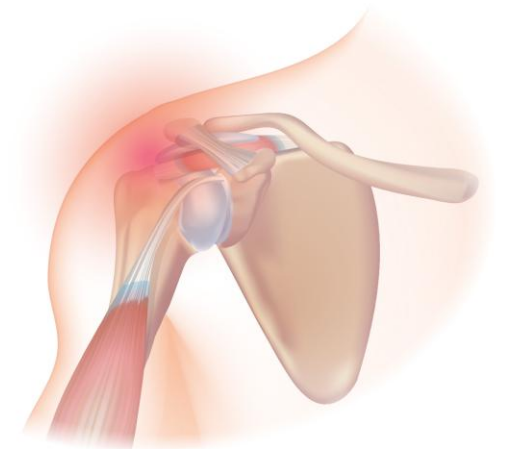


¿Qué es la cirugía de manguito rotador?

El manguito rotador es un grupo de 4 tendones que envuelven la cabeza de tu hombro como un "manguito". Te permiten levantar el brazo y girarlo.

La cirugía repara los tendones rotos o desgarrados. El cirujano los vuelve a pegar al hueso con pequeñas anclas (como tacsitos médicos).

La buena noticia: Más del 90% de los pacientes recuperan bien la función. Pero **la recuperación es larga** (4 a 6 m) necesita tiempo para sanar.



◇ ANTES DE LA CIRUGÍA (la preparación)

Lo que puedes hacer 2 a 4 semanas antes:

- Fortalece tu brazo y mano NO operados (los necesitarás)
- Practica hacer cosas con una sola mano (comer, vestirse, asearte)
- Prepara tu casa: ropa holgada con botones o cierres adelante, almohadas para dormir semi sentado
- Compra una bolsa de hielo grande para hombro
- Pide ayuda familiar para las primeras 2 semanas (no podrás usar el brazo operado)



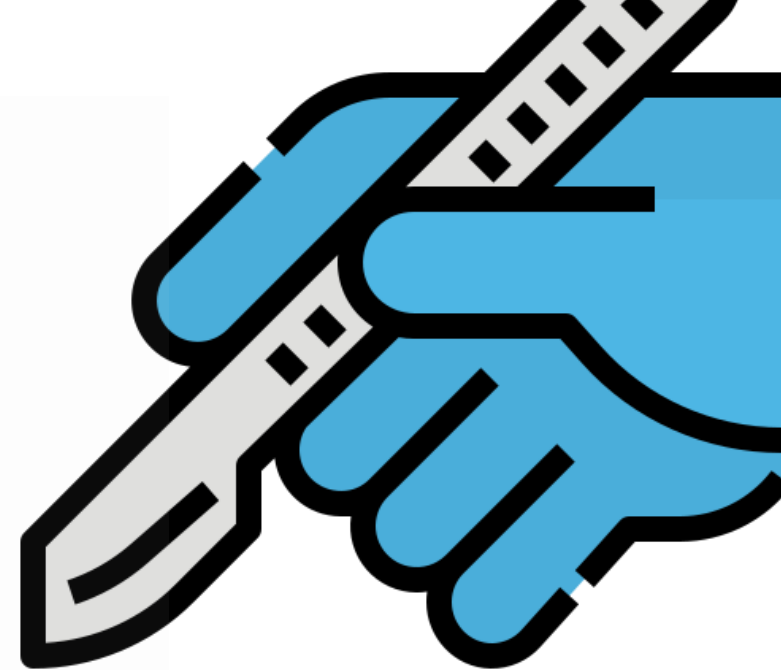
◇ DURANTE LA HOSPITALIZACIÓN (1 día o ambulatorio)



Preguntas que puedes hacerle a tu cirujano:

- ¿Qué tamaño tiene mi rotura? (pequeña, mediana, grande)
- ¿Podré mover el brazo después o iré en cabestrillo?
- ¿Cuánto tiempo con cabestrillo?

◇ DURANTE LA HOSPITALIZACIÓN (1 día o ambulatorio)



El día de la cirugía:

- Entrarás al pabellón, te duermes o te adormecen el brazo
- La cirugía dura entre 1 y 2 horas
- Despertarás con el brazo en **cabestrillo** (tu nuevo amigo por varias semanas)

Los días siguientes en el hospital (si te quedas):

- Te enseñan a ponerte y quitarte el cabestrillo
- Te explican cómo dormir (semi sentado, con almohadas)
- El dolor se controla con medicamentos

Meta del hospital:

Ir a casa con tu cabestrillo, saber manejar el dolor y entender los cuidados.

● Semana 1 a 2: La semana del reposo y el hielo

Qué hacer

Usar cabestrillo TODO el día (solo lo quitas para bañarte)

Aplicar hielo 20 min, 5-6 veces al día

Mover dedos, muñeca y codo suavemente

Dormir semi sentado (3-4 almohadas)

Qué evitar

✗ No mover el hombro activamente

✗ No levantar nada con el brazo operado

✗ No estirar ni forzar

✗ No conducir

Dolor esperado: Moderado a fuerte la primera semana. Controlable con medicamentos.

Ejercicio permitido:

"Puño" – abrir y cerrar la mano 10 veces cada hora (evita rigidez)



🌀 Semana 3 a 4: Empieza el movimiento pasivo (el fisio te mueve)

- Sigues con cabestrillo la mayor parte del día
- El fisioterapeuta empieza a **moverte el hombro** (tú no haces fuerza)
- Puedes soltar el cabestrillo en casa para estar sentado, pero con cuidado
- El dolor baja notablemente

Consejo clave:

No muevas el hombro por tu cuenta aunque ya no duela. Los tendones están cicatrizando y son frágiles



● Semana 5 a 6: Menos cabestrillo, más movimiento

- Empiezas a retirar el cabestrillo gradualmente (solo para dormir y salir)
- El fisioterapeuta te enseña ejercicios activos asistidos (usas la mano buena para ayudar a la operada)
- Puedes empezar a hacer "péndulos": inclínate y deja colgar el brazo, muévelo suave
- Emoción típica:
- Miedo a moverte. Es normal. Avanza de a poquito, sin prisas.

● Semana 7 a 8: Movimiento activo (tú mueves el brazo)

- Ya sin cabestrillo (excepto si tienes una rotura grande)
- Empiezas a levantar el brazo por tu cuenta, sin peso
- Puedes hacer ejercicios con un palo (subir y bajar el brazo ayudado)
- Dormir ya no es tan incómodo
- Dato feliz: La mayoría ya puede peinarse y vestirse con ayuda mínima.



● Semana 9 a 12: Fortaleciendo el manguito

- Añades ligas elásticas (resistencia baja)
- Rotaciones externas e internas con banda
- Levantar el brazo hacia adelante y al lado sin peso
- El fisioterapeuta evalúa el rango de movimiento

Meta a los 3 meses:

- Levantar el brazo al menos a 90 grados (altura del hombro) y girar sin dolor.



● Semana 13 a 16: Recuperando tu vida

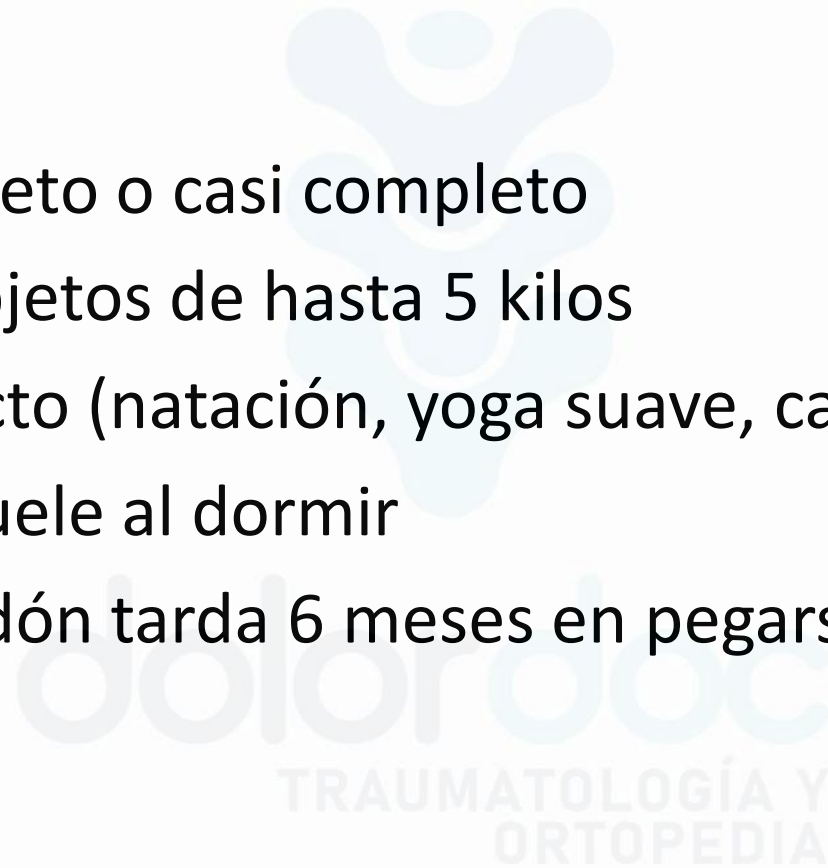
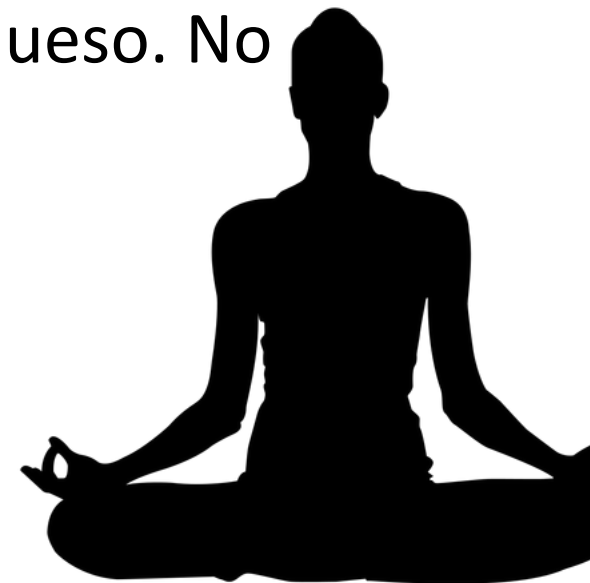
- Puedes conducir distancias cortas (si manejas el dolor)
- Volver a trabajos de oficina (si no usas el brazo mucho)
- Empiezas a hacer fuerza suave (1-2 kilos)
- La mayoría puede llevar un plato o un vaso

dolor doc
TRAUMATOLOGÍA Y
ORTOPEDIA



● Semana 17 a 24 (4 a 6 meses): Casi como nuevo

- Movimiento completo o casi completo
- Puedes levantar objetos de hasta 5 kilos
- Deportes sin impacto (natación, yoga suave, caminata)
- El hombro ya no duele al dormir
- Importante: El tendón tarda 6 meses en pegarse bien al hueso. No tengas prisa.



🌀 Semana 24 en adelante (6+ meses): Tu nuevo hombro

- Puedes volver a la mayoría de actividades
- Evitar para siempre: lanzar pelota con fuerza, levantamiento de pesas pesado, deportes de contacto
- Permitido: nadar, bicicleta, gym suave, yoga adaptado, bailar

dolor doc
TRAUMATOLOGÍA Y
ORTOPEDIA



◇ ¿Qué te atemoriza? (y la verdad detrás)



Miedo

"Me va a doler mucho"

"No voy a poder levantar el brazo nunca"

"Se me va a volver a romper"

"El cabestrillo es para siempre"

"La fisioterapia duele demasiado"

Realidad

Duele las primeras 2 semanas, luego baja rápido

El 90% recupera movimiento funcional

Si sigues las fases de rehabilitación, es muy raro

Solo 4-6 semanas, lo juro

Debe darte tensión, no dolor agudo. Comunica siempre



◇ Plan de acción rápido (para pegarlo en la nevera)

- Cabestrillo y hielo las primeras semanas,
- el fisio te mueve, tú no hagas por tu cuenta.
- Semana 5 empieza el péndulo suave,
- semana 8 levantas el brazo sin llave.
- A los 6 meses ya casi estás,
- pero el hombro bien cuidado es lo que más
- Si el dolor vuelve o no avanzas,
- consúltame pronto, no dejes la esperanza



Recuerda siempre:

- El manguito rotador es lento pero agradecido. Dale tiempo.
- No compares tu recuperación con la de otros (cada rotura es diferente).
- El cabestrillo es tu protector, no tu enemigo.
- La fisioterapia NO es opcional. Es la mitad del éxito.
- Tu hombro mejorará. Paciencia y constancia.



dolordoc
TRAUMATOLOGÍA Y
ORTOPEDIA



¡Muchas Gracias por su Atención!

Cierre de Presentación: Manguito Rotador.

Instagram: @traumatologo_dr.diego silva

Página web: dolordocec.com

Número: 0998518859

