

## ¿Qué es la inestabilidad del hombro?

La inestabilidad del hombro significa que el hombro se encaja y se sale de la articulación más de lo que debería. Además, podría ser que se salga parcialmente fuera de la articulación y después, regrese solo.

Razones para la inestabilidad del hombro:

- Dislocación reciente del hombro.
- Antecedentes de una dislocación traumática que con el tiempo desarrolla inestabilidad.
- Tenerla desde el nacimiento. Los pacientes que nacieron con articulaciones laxas y presentan un riesgo mayor de una dislocación.
- Debilidad en el hombro.



Hombro estable: en su lugar



Hombro inestable: fuera de la articulación

## ¿Cuáles son los síntomas?

- Dolor con el aumento de movimiento del hombro.
- Tronido y chasquido.
- Los hombros se sienten sueltos. A esto se le conoce como disminución de la estabilidad.

## ¿Cómo se diagnostica?

El proveedor de atención médica revisará sus actividades. Se diagnostica según la ubicación del dolor, los síntomas y un examen físico.

## ¿Cómo se trata?

Los medicamentos contra el dolor, una reducción en la actividad, el descanso y ponerse de hielo en el hombro pueden ayudar con el dolor y la hinchazón. Otros tratamientos pueden incluir:

- Ponerse de hielo. Use una bolsa de hielo picado, chícharos o maíz congelados. Puede volver a usar estos elementos como compresas de hielo. **No coma el maíz o los chícharos** vez que los haya usado como compresa de hielo.
  - Coloque una toalla entre la piel y la bolsa. Si coloca la compresa de hielo directamente sobre la piel, podría provocar congelación. Coloque la bolsa sobre el área dolorida.
  - Déjela ahí durante 15 o 20 minutos.
- Los ejercicios para el fortalecimiento del hombro pueden comenzar con la ayuda de un fisioterapeuta. La terapia trabajará sobre movimientos lentos y controlados para fortalecer los músculos. Los músculos más fuertes ayudan a proteger el hombro.
- Además, tendrá que hacer los ejercicios en casa. La terapia regular le ayuda a aprender una rutina de ejercicios. Esto le ayudará a retomar las actividades regulares.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**