

TENDINITIS

Una tendinitis es una inflamación de un tendón que puede ser ocasionada por diferentes motivos. El tendón es una parte del músculo estriado. Está compuesto por fibras de colágeno de tipo I, muy estrechamente agrupadas entre sí, además de una escasa cantidad de fibras elásticas y mucopolisacáridos que se encargan de mantenerlo unido al hueso; además contiene trigo metamorfofísico de tejido conectivo; su consistencia es fuerte y contráctil.

Está ubicado a nivel de los músculos y tiene la función de hacer de nexo entre el músculo y el hueso, aunque también pueden unir los músculos a estructuras blandas, como el globo ocular. Su función es la de insertar el músculo en el hueso y transmitirles, la fuerza de la contracción muscular para producir un movimiento.

Los tendones más fuertes son el de Aquiles (parte posterior del talón) y el tendón bicipital (situado en la porción larga del bíceps a nivel del codo).

Para protegerlos es importante observar lo siguiente:

- Evitar movimientos repetitivos y el uso excesivo de una extremidad.
- Realizar ejercicios de calentamiento lentos antes de una actividad agotadora.
- Mantener todos los músculos fuertes y flexibles.

Síntomas

- Dolor y sensibilidad a lo largo del tendón afectado.
- Dolor que se intensifica durante la noche.
- Pérdida parcial de movilidad.
- Pérdida de fuerza.
- Dolor que empeora con el movimiento del miembro o zona afectada.
- Hormigueo o sensación de ardor que se extiende por la pierna.

Causas

Existen algunos factores de riesgo que pueden provocar la **inflamación de los tendones**, es decir, la tendinitis. Desde trabajos específicos hasta malos gestos, a continuación vamos a indicarte algunas de las causas principales de la tendinitis:

- **Forzar demasiado** los músculos o los tendones: sobre todo en profesionales del deporte, en bailarines o en personas que trabajan con ordenadores (al clicar constantemente sobre el ratón).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- El **estrés** también puede provocar que los tendones se inflamen debido a que agarrota los músculos y las extremidades y puede provocar que no circule bien el líquido y este se quede acumulado.
- Un **traumatismo** también es motivo de que aparezca tendinitis.

Alimentación

Una alimentación rica en vegetales y legumbres y el consumo de alimentos que contengan magnesio y silicio fortalecerán, con seguridad, músculos y tendones. Contienen magnesio en alto grado las ensaladas y los frutos secos. El silicio lo encontramos en los cereales y aguas minerales.

La piña es un alimento altamente recomendado para pacientes que sufren de tendinitis. Posee una sustancia llamada bromelina que tiene propiedades antiinflamatorias y diuréticas y es aconsejada en casos de retención de líquidos.

Prevención

Una vez aliviada la tendinitis, es importante saber cómo prevenirla y **evitar que vuelva a aparecer**:

- **Evitar movimientos repetitivos**: si no tienes más remedio que repetirlos, te aconsejamos que vayas haciendo descansos y mover las articulaciones con otros movimientos distintos para conseguir trabajar toda la zona.
- **Calentar antes de hacer ejercicio**: ya sea deporte como baile, es importante que calientes las articulaciones para evitar cualquier mal gesto que pueda inducir a la inflamación de los tendones.
- **Calzado cómodo**: una de las zonas del cuerpo que más padecen de tendinitis son los talones, por eso, es aconsejable que lleves un calzado cómodo que permita la libertad de movimientos del pie.

Tratamiento

El objetivo del **tratamiento de la tendinitis** es principalmente aliviar el dolor y, al mismo tiempo, reducir la inflamación. Se utilizan **antiinflamatorios no esteroideos** (ácido acetilsalicílico, ibuprofeno, aceclofenaco, diclofenaco, entre otros), tanto por vía oral como tópica; en el último caso en forma de crema o gel para frotar sobre la superficie lesionada.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

También se debe intentar reducir al máximo la movilidad de la zona afectada, utilizando una **férula o un dispositivo ortopédico removible**. La aplicación de calor o frío en el área afectada también alivia el dolor.

En los casos en los que el dolor no remite, se recurre a una **inyección de glucocorticoides** en la vaina del tendón afectado que comúnmente se denomina infiltración. Diversos estudios señalan que la terapia convencional no invasiva de estimulación eléctrica transcutánea del nervio (**TENS**), obtiene mejores resultados que la inyección de glucocorticoides.

Una vez que pase el dolor, es necesario que el paciente con tendinitis realice **fisioterapia** de estiramiento y fortalecimiento del músculo y el tendón, para mejorar la cicatrización y prevenir lesiones futuras.

En ocasiones se recurre a la cirugía para limpiar el área afectada y disminuir la inflamación. En casos crónicos, la eliminación de la sección del tendón afectada con cirugía da buenos resultados.

Complementos alimenticios

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio formulado con MSM, enzimas proteolíticas y cúrcuma que ayudan a modular la inflamación.

Plantas analgésicas y antiinflamatorias como el jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid) o la Cúrcuma Cursol® (Nutrinat Evolution).

Magnesio Calcio Complex 2:1 (Terranova): El magnesio trabaja conjuntamente con el calcio y la vitamina D para construir y restaurar tendones y cartílagos sanos. Las funciones del magnesio son mantener la masa muscular normal y la actividad del nervio y un sistema inmunológico saludable. Adicionalmente, el magnesio está implicado en la síntesis de proteínas, lo que forma el tejido conectivo. La producción de tejidos y hueso depende de las concentraciones extracelulares de magnesio. Tanto los tendones como los cartílagos están compuestos de calcio. El calcio se utiliza para el crecimiento celular y mantener el tejido conjuntivo sano. Cuando los tendones y cartílago se dañan, puede ser necesario más calcio para sanar y reparar. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber y mantener niveles saludables de calcio en el torrente sanguíneo.

Enzimas proteolíticas como Bromelina (HealthAid): Posee propiedades antiinflamatorias que alivian el dolor.

MSM 1.000 mg (HealthAid): Es utilizado como regenerador y fortalecedor del tejido conectivo en patologías con dolores musculares y articulares, ya que alivia las dolencias y evita la inflamación. Incluso, mejora la producción de aminoácidos no esenciales lo cual mejora aún más el estado de nuestros músculos. Además,

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

el MSM permite regenerar el colágeno que facilita la movilidad y el normal funcionamiento de las articulaciones y funciona como un catalizador a la hora de eliminar toxinas del organismo, hecho que también es fundamental a la hora de realizar ejercicio físico.

Cartílago de tiburón (MGD): Es un eficaz antiinflamatorio utilizado para tratar problemas articulares, regenera el cartílago y lubrica la articulación.

Vitamina C 1.000 mg + Bioflavonoides (HealthAid): La función principal de la vitamina C es ayudar a producir colágeno. El colágeno compone el cartílago y es esencial para la formación de éste. El colágeno ayuda a desarrollar el marco para el tejido conectivo, que incluye los huesos, vasos sanguíneos, ligamentos, tendones, cartílago y la piel. La vitamina C ayuda a sintetizar el ascorbato, que funciona para proteger a estas células y los tejidos de la inflamación aguda o crónica. La vitamina C también reduce los radicales libres que atacan a tendones y cartílagos, lo que limita el daño de los tejidos después de un trauma. Los bioflavonoides o vitamina P actúan como antioxidantes ya que ayudan a que la vitamina C mantenga equilibrados nuestros niveles de colágeno.

Uso tópico

Cataplasmas de arcilla: Puede usarse tanto arcilla roja como verde porque ambas tienen propiedades para activar la circulación de la sangre y conseguir que se reduzcan las inflamaciones.

Frío y calor: Uno de los antiinflamatorios naturales para la tendinitis más efectivos y sencillos de aplicar es el hielo. Combinando una temperatura fría con una caliente se consigue bajar la inflamación debido al **contraste térmico**. Por eso, una buena manera de tratar la tendinitis es usar hielo y un paño mojado con agua caliente; aplicar primero el hielo envuelto en un paño durante 15 minutos y, después, aplicar el calor durante 15 minutos más. Lo recomendable es repetir este proceso durante 4 veces al día para conseguir disminuir la inflamación del tendón y sentir menos el dolor.

Compresas tibias con infusión de manzanilla: La manzanilla tiene excelentes propiedades antiinflamatorias y analgésicas. Aplicar sobre la zona afectada por la tendinitis, dejándolas unos 20 minutos varias veces al día (un mínimo de tres), y debe cambiarse para mantenerla tibia.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.