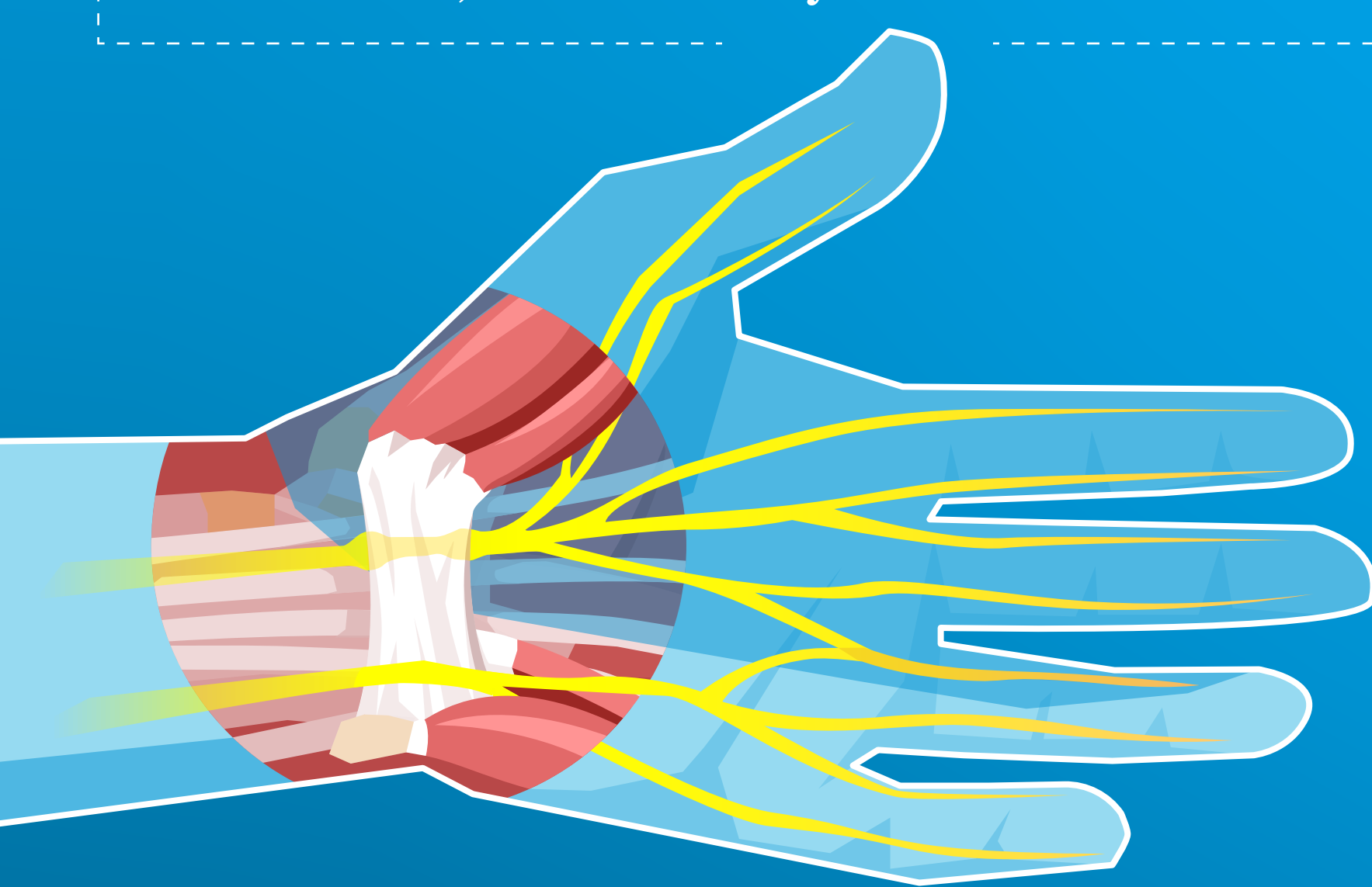


¿HA PENSADO EN LA SALUD DE SUS TENDONES?

EL DOLOR DE MUÑECA NO ES NORMAL, ¡PODRÍA TRATARSE DE UNA TENDINOPATÍA!

¿Qué es un tendón?

Es una **estructura de tejidos** muy similar a una sogá, que tiene como **función unir los músculos con los huesos**. Cuando sus músculos se relajan y se contraen, sus huesos y tendones se mueven.¹



¿Qué es una tendinopatía?

Es una **afección de los tendones** que puede ocurrir en cualquier parte de su estructura. Es un término general para las condiciones que causan **dolor e inflamación en estos tejidos**.^{1,2}

¿Qué síntomas acompañan esta patología?

Síntomas



Dolor³

- SENSACIÓN DE DOLOR SORDO ESPECIALMENTE AL MOVER LA ARTICULACIÓN AFECTADA POR TENDINITIS¹



Debilidad¹

- PÉRDIDA DE FUERZA¹



Rigidez¹

- DIFICULTAD PARA MOVER LAS ARTICULACIONES¹



Inflamación^{1,3}

- POR LO GENERAL, DE TIPO MODERADA PARA TENDINITIS¹



Sensibilidad³

- SENSACIÓN DE CALOR EN EL ÁREA CON DOLOR¹
- PIEL ENROJECIDA¹



Complicaciones en el movimiento¹

- PERCEPCIÓN DE CRUJIDOS EN LAS ARTICULACIONES¹
- DIFICULTAD AL MOVER LA ARTICULACIÓN¹

SI PRESENTA ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS, CONSULTE CON UN ESPECIALISTA E INFÓRMELE SOBRE LA INTENSIDAD Y LA DURACIÓN DE LOS MISMOS.¹

Referencias:

1. Cleveland Clinic. Tendinopathy. [Internet]. Cleveland: Cleveland Clinic Medical. [Actualizado el 10 de enero de 2022; acceso el 30 de junio de 2022]. Disponible en: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22289-tendinopathy> 2. Adams JE, Habbu R. Tendinopathies of the Hand and Wrist. J Am Acad Orthop Surg. Diciembre de 2015;23(12):741-50 3. Mayo Clinic. Tendinitis [Internet]. Rochester: Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER); 3 de noviembre de 2020 [acceso el 7 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/tendinitis/symptoms-causes/syc-20378243>