

Bursitis: ¿Cómo prevenirla?

No se pueden prevenir todas las **bursitis**, pero sí puede cambiarse la forma en que se realizan ciertas actividades, reducir el riesgo de padecerlas y disminuir su gravedad.



Bursitis

La bursitis es la inflamación o irritación de unas bolsas llenas de líquido, llamadas **bursas**, que se localizan en algunos lugares donde hay puntos de roce (como son los músculos, tendones o huesos). Ocurre con más frecuencia en los hombros, los codos y las caderas. El principal paso para evitar la aparición de bursitis es no realizar movimientos repetitivos; existen varias acciones que se pueden efectuar para prevenir esta enfermedad.

1. **Levantar los objetos de forma correcta:** Cuando levante un objeto pesado, doble las rodillas porque si no las dobla, realizará más esfuerzo con las bolsas de las caderas provocando la aparición de una bursitis.
2. **Utilizar rodilleras:** Emplee algún tipo de almohadilla para reducir la presión en las rodillas si su trabajo o pasatiempo requiere que pase mucho tiempo arrodillado.
3. **Empujar las cargas pesadas:** Al llevar cargas pesadas hace más esfuerzo con las bolsas de los hombros; en su lugar, utilice una carretilla o un carrito con ruedas.
4. **Tomar descansos frecuentes:** Cuando realice tareas repetitivas, alternelas con un descanso u otras actividades.

5. **Mantener un peso saludable:** Tener sobrepeso provoca más esfuerzo en sus articulaciones.
6. **Hacer ejercicios de fortalecimiento:** Fortalecer los músculos ayuda a proteger la articulación afectada por bursitis.
7. **Entrar en calor y estirarse:** Antes de efectuar actividades extenuantes, realice un calentamiento previo para proteger las articulaciones de posibles lesiones.
8. **Evitar realizar movimientos repetitivos.**

En **resumen**, existen varias acciones que se pueden llevar a cabo para prevenir la bursitis. No lo deje para después, póngalas en marcha y verá los resultados. La evolución de esta enfermedad dependerá de cada persona y del tratamiento específico.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricerter**.

Bibliografía

1. Bursitis and tendonitis (Bursitis y tendinitis). Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases). https://www.niams.nih.gov/health_info/bursitis/. Último acceso: 27 de junio de 2017.
2. Bursitis (Bursitis). Arthritis Foundation (Fundación de la Artritis). <http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/bursitis/>. Último acceso: 27 de junio de 2017.