



EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE Y LA FAMILIA

Hombro de las ligas menores

(Epifisitis proximal del húmero)

¿QUÉ ES EL HOMBRO DE LAS LIGAS MENORES?

El «hombro de las ligas menores» es un dolor en la parte superior del brazo o el hombro. El hueso de la parte superior del brazo se llama húmero. En los niños, los huesos crecen a partir de áreas llamadas placas de crecimiento. La placa de crecimiento está formada por células de cartílago, que son más suaves y más vulnerables a las lesiones que los huesos maduros. Hay una placa de crecimiento en la parte del húmero más cercana al hombro. En el caso del «hombro de las ligas menores», la placa de crecimiento está irritada o inflamada. Por lo general, mejora si se trata adecuadamente, pero si se ignora, puede limitar la carrera de un atleta joven y provocar dolor crónico en el hombro durante la edad adulta.

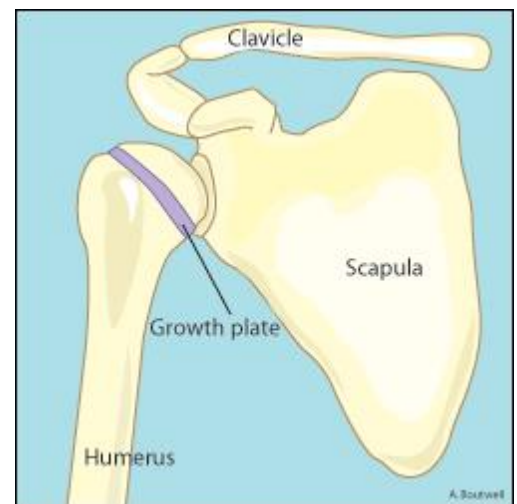
¿CÓMO SUCEDE?

El «hombro de las ligas menores» ocurre por haber realizado lanzamientos en exceso. Los lanzamientos repetitivos ejercen presión sobre la placa de crecimiento, la cual se irrita. En los casos graves, el estrés puede provocar una pequeña ruptura en la placa de crecimiento.

Ocurre con mayor frecuencia en los lanzadores, pero puede ocurrirles a otros jugadores de béisbol y otros atletas que realizan movimientos repetitivos por encima de la cabeza con los brazos, como los tenistas y jugadores de voleibol.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES?

Su hijo/a tendrá dolor en el hombro al lanzar. Puede tener los hombros adoloridos durante los días posteriores. Puede notar que sus lanzamientos son más lentos o menos controlados. Puede presentar hinchazón o sensibilidad alrededor de la parte superior del brazo o el hombro.



¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Su médico examinará el hombro y el brazo de su hijo/a. Las radiografías podrían mostrar ensanchamiento o ruptura de la placa de crecimiento.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

El tratamiento más efectivo para el hombro de las ligas menores es descansar de realizar lanzamientos, para que la placa de crecimiento pueda sanar. Su hijo/a podría necesitar fisioterapia para fortalecer los músculos de los hombros y evitar que se vuelva a lesionar. El «hombro de las ligas menores» generalmente mejora si se trata adecuadamente, pero si se ignora, puede limitar la carrera de lanzamiento de un atleta joven y provocar dolor crónico en el hombro durante la edad adulta.



EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE Y LA FAMILIA

¿CUÁNDO PUEDE VOLVER SU HIJO/A A LA ACTIVIDAD?

La meta es que su hijo/a regrese a hacer deporte tan pronto y de la manera más segura posible. Si su hijo/a vuelve a jugar demasiado pronto, o juega aun teniendo dolor, corre el riesgo de sufrir una lesión crónica en el hombro. A su hijo/a se le permitirá volver a hacer lanzamientos cuando recupere toda la fuerza, así como el rango completo de movimiento en el hombro. No debe sentir dolor al lanzar. Una vez que el hombro haya sanado, su hijo/a debe ir aumentando lentamente el número, la velocidad y la distancia de los lanzamientos bajo la guía de un profesional, como un fisioterapeuta o un entrenador de atletismo. Su hijo/a debe dejar de hacer lanzamientos si siente dolor en el hombro.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR EL HOMBRO DE LAS LIGAS MENORES?

La mejor manera de prevenir el “hombro de las ligas menores” es seguir las pautas recomendadas en cuanto al número límite de lanzamientos y el tiempo de descanso adecuado entre lanzamientos. Lo más importante es recordar que los niños no deben jugar si tienen dolor.

Todos los lanzadores deben hacer períodos de descanso entre lanzamientos:

Para los lanzadores entre 7 y 16 años

| Lanzamientos en un día | Tiempo de descanso |
|------------------------|--------------------|
| 61 o más | 4 días |
| 41 a 60 | 3 días |
| 21 a 40 | 2 días |
| 1 a 20 | 1 día |

Para los lanzadores entre 17 y 18 años

| Lanzamientos en un día | Tiempo de descanso |
|------------------------|--------------------|
| 76 o más | 4 días |
| 51 a 75 | 3 días |
| 26 a 50 | 2 días |
| 1 a 25 | 1 día |

Los datos que se incluyen en este documento se proporcionan sólo con el fin de informar y no deben sustituir de ninguna manera la educación, capacitación ni el tratamiento del médico, las recomendaciones o el diagnóstico de un profesional del campo de la salud. Consulte siempre a un profesional de la salud antes de tomar cualquier decisión referente a la atención médica.