

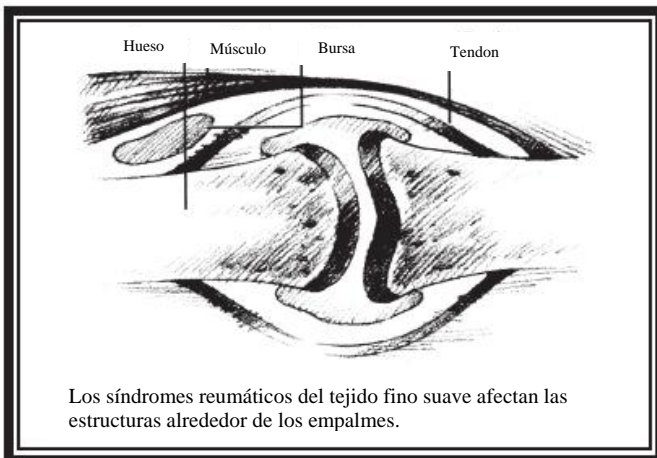
LA BURSITIS Y LA TENDINITIS

Esta hoja de información real fue desarrollada desde extractos del folleto de la Bursitis, la Tendinitis y otro folleto acerca de las síndromas de reumatismo de la Fundación de la Artritis.

¿QUÉ ES LA BURSITIS Y LA TENDINITIS?

La bursitis y la tendinitis son síndromas del tejido suave fino. Un síndrome (condición) es un grupo de muestras y síntomas que suceden al mismo tiempo y apuntan a un problema.

- **La Bursitis** es hinchazón o irritación de la sinovia, un pequeño saco situado entre el hueso y el músculo, piel o tendón. La sinovia permite el movimiento liso entre estas estructuras.
- **La Tendinitis** es hinchazón del tendón. El tendón es una cuerda gruesa que aplica el hueso con el músculo. Los tendones transfieren la energía hecha por los músculos para ayudar a mover el hueso.



DIAGNÓSTICO

La diagnosis se basa en un examen físico, un historial médico, y síntomas. Su doctor deseará saber.

- Cuando usted primero sentía dolor,
- La intensidad del dolor,
- Y donde se localiza el dolor.

Su doctor también deseará saber si usted está haciendo nuevas actividades físicas.

 Arthritis & Osteoporosis Program
Missouri Department of Health & Senior Services
Chronic Disease Control

**ARTHRITIS**
FOUNDATION®
Take Control. We Can Help.™

TRATAMIENTO

Las metas del plan del tratamiento son reducir el dolor, hinchazón, ataques futuros, daños de las articulaciones, y mantenerse en movimiento. Su doctor puede recomendar una combinación de descansos, tablillas (para prevenir el movimiento del área afectada), aplicar calor y frío, la medicina, y la terapia física u ocupacional. Una inyección en la sinovia afectada también puede ayudar. Usted puede necesitar intentar varios tratamientos antes que usted y su doctor pueden encontrar el mejor para usted.

PREVENCIÓN

La prevención es la mayor opción del tratamiento. Permanezca lejos de o cambie las actividades que causan el problema. Condiciones como diferencias de la longitud de las piernas posición incorrecta, o técnica pobre en deportes o trabajo debe ser corregidas.

Para mayor información contacte al:
Programa de Artritis & Osteoporosis de Missouri
1-800-316-0935 o a la Arthritis Foundation:
1-800-283-7800

Esta publicación puede ser proporcionada en otros formatos como Braille, impresión con letras grandes, o audio casetes llamando al 1-800-316-0935. Los usuarios del servicio TDD pueden tener acceso al número telefónico anterior llamando al 1-800-735-2966.

**UN EMPLEADOR DE IGUALDAD DE ACCIO
AFIRMATIVA DE OPORTUNIDADES**
Servicios proporcionados en bases no discriminatorias