Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva

GUÍA DE REHABILITACIÓN

Dolor subacromial persistente

Programa de movilidad, fuerza y recuperación de actividades sin cirugía

> **Para quién es**
>
> Adultos valorados con dolor subacromial persistente, sin cirugía ni lesión traumática reciente.

Este programa de hombro cambia por etapas. Empieza con la rutina de las semanas 1–4 y utiliza las sustituciones cuando llegues a la etapa siguiente.

Semanas 1–4

Haz S1 → S2 → S3 → S4 → S6, dos veces al día, separadas al menos 6 horas. En S2 ayuda a subir con la otra mano y baja despacio con el brazo que ejercitas. La dosis está en cada ficha.

Semanas 5–8 y 9–12

Semanas 5–8: conserva la rutina y añade S5. Mantén dos sesiones al día.

Semanas 9–12: realiza S1 → S2 → S3 → S7 → S8 → S6 una vez al día. S7 sustituye S4 y S8 sustituye S5. En S2 ya subes y bajas con el brazo que ejercitas. Semanas 13–20: continúa esta última rutina mientras sigas mejorando.

Dolor y descanso

Mantén dolor de 3/10 o menos. Si lo supera, reduce resistencia o recorrido; si continúa, omite ese ejercicio hoy. Antes de la segunda sesión, el dolor debe volver al nivel previo; de lo contrario, no hagas esa segunda sesión.

No debes despertar peor al día siguiente. Descansa 60 segundos entre series y 30 segundos entre los estiramientos de S6.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

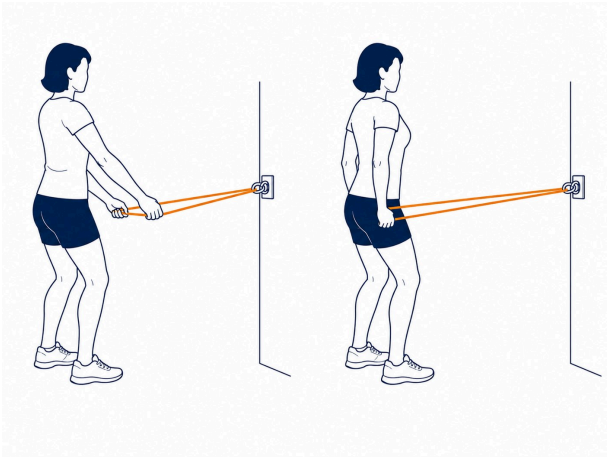
Ejercicios del programa

Las alternativas sustituyen el movimiento indicado; conserva la secuencia de tu programa.

> **Tu rutina de esta etapa**
>
> Empieza con S1 → S2 → S3 → S4 → S6. S5 entra en semanas 5–8; S7 y S8 sustituyen ejercicios en semanas 9–12, como indica la ruta de arriba.

S1 Llevar los brazos hacia las caderas

Principal



Trabajar el control de las escápulas.

> **Cuándo practicarlo**
>
> Semanas 1-12; continúa en semanas 13-20 si se confirma en revisión

TU DOSIS

3 series de 15 repeticiones. Dos sesiones diarias en semanas 1-8; una en semanas 9-12. Tira en 2 segundos y vuelve en 3. Descansa 60 segundos entre series.

Prepárate

Fija la banda frente a ti a la altura de la cintura. Toma un extremo con cada mano y separa los pies al ancho de las caderas.

Cómo hacerlo

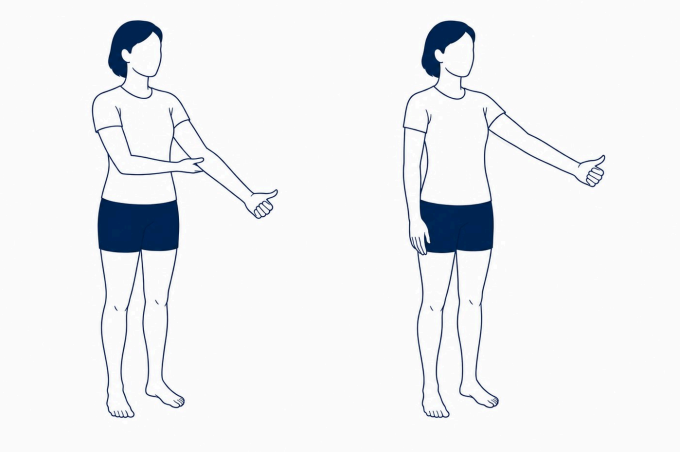
1. Empieza con las manos un poco adelantadas y los codos casi rectos. Mantén el cuello relajado.
2. Lleva ambas manos hacia las caderas, acercando suavemente las escápulas. Detén el movimiento cuando las manos lleguen al costado del cuerpo.
3. Regresa despacio sin dejar que la banda te jale. Una ida y vuelta cuenta como una repetición.

> **Cuida la técnica**
>
> - No lleves los brazos muy detrás del cuerpo, no arquees la espalda ni conviertas el movimiento en un tirón de codos.
> - Si necesitas hacerlo más fácil: Acércate al anclaje para reducir tensión. Si todavía molesta, haz el mismo movimiento sin banda.

Referencias: H1, H2

S2 Elevar con ayuda y bajar con control

Principal



Cargar gradualmente el manguito con el pulgar hacia arriba.

Cuándo practicarlo

Semanas 1-12; la forma de subir cambia en semana 9; continúa en semanas 13-20 si se confirma en revisión

TU DOSIS

Semanas 1-8: 3×15, dos sesiones al día. Sube con ayuda en 2 segundos y baja solo en 3. Semanas 9-12: 3×10, una sesión al día; sube solo en 2 segundos y baja en 3. Descanso: 60 segundos. En la etapa de una sesión diaria, aumenta de 10 a 15 repeticiones por serie añadiendo una cada vez, cuando completes la dosis con técnica estable durante tres días y cumplas la regla de dolor; mantén la misma resistencia mientras aumentas repeticiones.

Prepárate

De pie, deja el brazo ligeramente por delante del costado y gira la mano para que el pulgar mire hacia arriba.

Cómo hacerlo

1. Con la otra mano sostén el antebrazo y ayúdalo a subir hasta una altura cómoda, como máximo a la altura del hombro. No fuerces el arco doloroso.
2. Retira la ayuda y baja lentamente con el brazo que trabajas. En las semanas 1-8, la otra mano vuelve a ayudar en cada subida.
3. Desde semana 9, después de la revisión, realiza tanto la subida como la bajada sin ayuda.

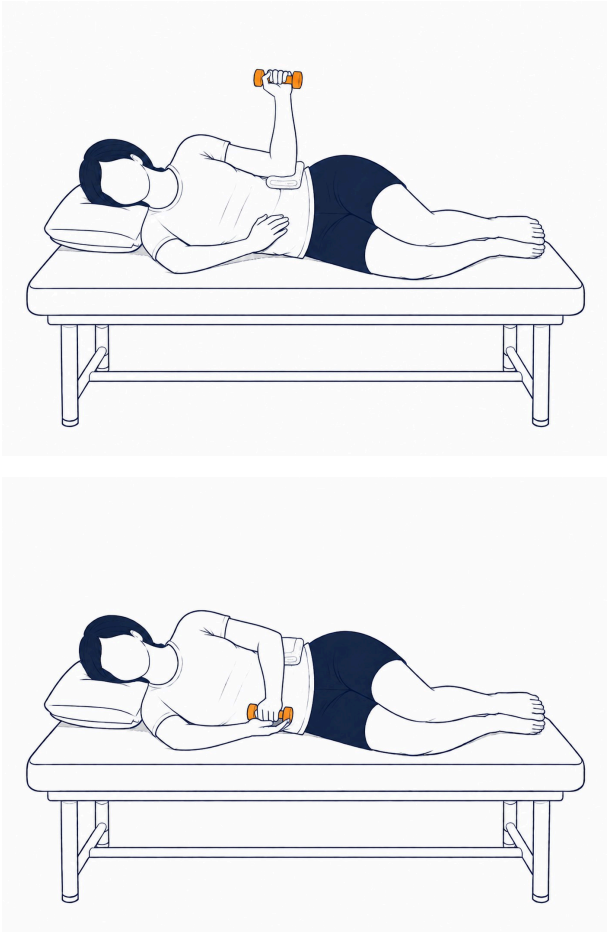
Cuida la técnica

- No apuntes el pulgar al suelo, no levantes el hombro hacia la oreja ni inclines el tronco para elevar más.
- Si necesitas hacerlo más fácil: Hazlo sin peso y reduce la altura. Si no puedes bajar despacio, sostén también durante el descenso y solicita revisión de la carga.

Referencias: H1, H2

S3 Rotación hacia fuera acostado de lado

Principal



Dos imágenes complementarias de rotación externa acostado; la ayuda y carga dependen de la pauta.

Trabajar los rotadores externos del hombro.

Cuándo practicarlo

Semanas 1-12; la ayuda cambia en semana 9; continúa en semanas 13-20 si se confirma en revisión

TU DOSIS

Semanas 1-8: 3×15, dos sesiones al día. Ayuda al subir; baja en 3 segundos. Semanas 9-12: 3×10, una sesión al día, subiendo y bajando solo. Descansa 60 segundos entre series. En la etapa de una sesión diaria, aumenta de 10 a 15 repeticiones por serie añadiendo una cada vez, cuando completes la dosis con técnica estable durante tres días y cumplas la regla de dolor; mantén la misma resistencia mientras aumentas repeticiones.

Prepárate

Acuéstate sobre el lado que no duele. Apoya la cabeza y dobla un poco las piernas. Coloca una toalla pequeña entre el codo que ejercitas y el costado.

Cómo hacerlo

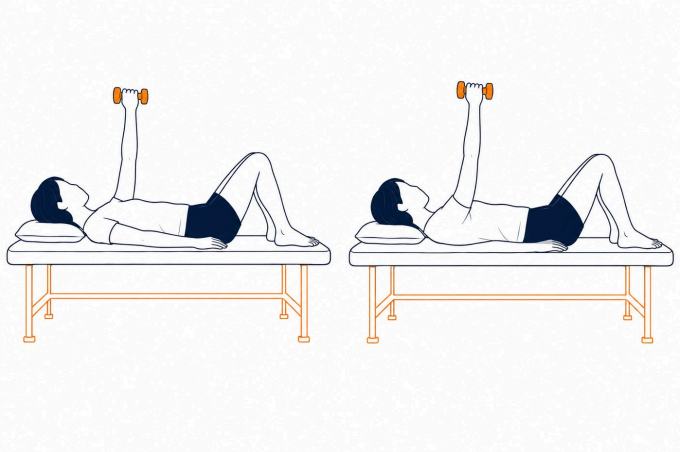
1. Dobla ese codo a 90°. Mantén el brazo pegado al cuerpo. La mano empieza delante del abdomen con la pesa.
2. En semanas 1-8, la otra mano ayuda a levantar el antebrazo hacia el techo; suelta la ayuda y baja lentamente hasta el abdomen. El codo queda en el mismo sitio.
3. Desde semana 9, realiza ambas direcciones sin ayuda. El movimiento nace en el hombro, no en la muñeca.

> **Cuida la técnica**
>
> - No ruedes el tronco hacia atrás; no despegues el codo ni dobles y estires el codo para levantar la pesa.
> - Si necesitas hacerlo más fácil: Retira la pesa y acorta el recorrido. Si aun así no controlas el descenso, usa ayuda suave y revisa la técnica antes de cargar.

Referencias: H1, H2

S4 Alcanzar el techo con el brazo recto

Principal



Activar el serrato, que ayuda a mover la escápula.

> **Cuándo practicarlo**
>
> Semanas 1-8

TU DOSIS

3×15: dos sesiones al día en semanas 1–8. Alcanza en 2 segundos y vuelve en 3. Descansa 60 segundos. Peso de prueba: 0.5 kg; sin peso si lo necesitas. Si sustituye al empuje de escápulas en semanas 9–12, conserva la frecuencia de esa etapa: una sesión diaria.

Prepárate

Acuéstate boca arriba, rodillas dobladas y pies apoyados. Eleva el brazo hasta que la mano quede sobre el hombro, apuntando al techo.

Cómo hacerlo

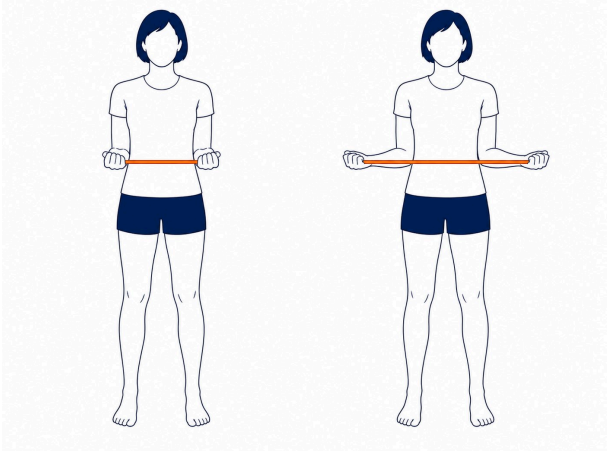
1. Mantén el codo recto, sin bloquearlo con fuerza. Desde ahí, alcanza un poco más hacia el techo para separar apenas la escápula de la cama.
2. Baja la escápula de nuevo a la cama, manteniendo el brazo vertical. El recorrido es pequeño.
3. Cuenta una repetición cada vez que elevas y vuelves a apoyar la escápula.

> **Cuida la técnica**
>
> - No hagas un abdominal ni levantes cabeza, tronco o cadera. No dobles el codo para mover la pesa.
> - Si necesitas hacerlo más fácil: Hazlo sin peso. Puedes ayudar al brazo a colocarse vertical antes de comenzar.

Referencias: H1, H2

S5 Abrir la banda con los codos al costado

Adaptación o siguiente paso



Coordinar el manguito y la escápula.

Cuándo practicarlo

Semanas 5–8

TU DOSIS

Empieza con 3×10, dos sesiones al día. Abre en 2 segundos y vuelve en 3. Descansa 60 segundos. Cuando completes las tres series con técnica estable durante tres días y cumplas la regla de dolor, añade una repetición por serie, hasta 3×15; mantén la misma resistencia durante ese aumento. Si sustituye a la elevación con banda en semanas 9–12, conserva la frecuencia de esa etapa: una sesión diaria.

Prepárate

De pie, sujeta la banda con ambas manos, palmas hacia arriba. Codos doblados a 90° y pegados a los costados.

Cómo hacerlo

1. Separa lentamente las manos girando los antebrazos hacia fuera. La banda se estira a la altura de la cintura.
2. Mantén ambos codos en su lugar; detente antes de necesitar inclinarte o encoger los hombros.
3. Vuelve despacio al centro sin soltar la banda.

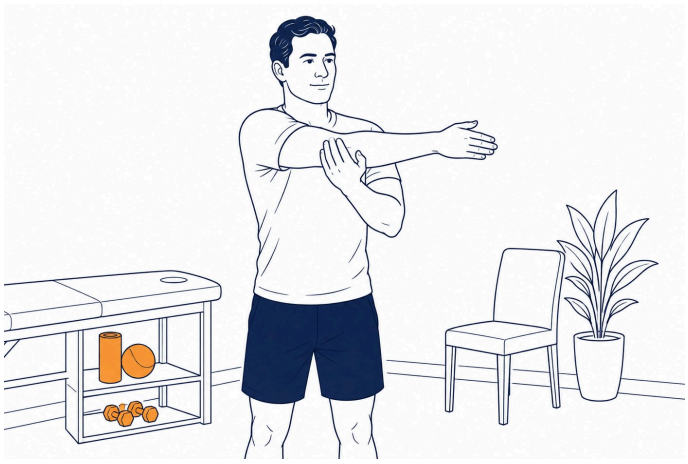
Cuida la técnica

- No lleves los codos hacia atrás ni pegues los brazos con tanta fuerza que el cuello se tense.
- Si necesitas hacerlo más fácil: Deja más longitud de banda entre las manos. Si molesta, practica sin banda manteniendo los codos al costado.

Referencias: H1, H2

S6 Estiramiento suave por delante del pecho

Principal



Movilizar suavemente la parte posterior del hombro.

Cuándo practicarlo

Semanas 1-12; continúa en semanas 13-20 si se confirma en revisión

TU DOSIS

3 repeticiones de 30 segundos; descansa 30 segundos entre ellas. Dos sesiones al día en semanas 1-8; una en semanas 9-12.

Prepárate

Relaja el cuello. Lleva el brazo que ejercitas por delante del pecho, a una altura cómoda.

Cómo hacerlo

1. Con la otra mano toma el brazo por encima del codo y acércalo suavemente al pecho.
2. Busca una tensión suave detrás del hombro; no debe sentirse un pellizco delante o arriba.
3. Mantén 30 segundos respirando. Suelta por completo y descansa antes de repetir.

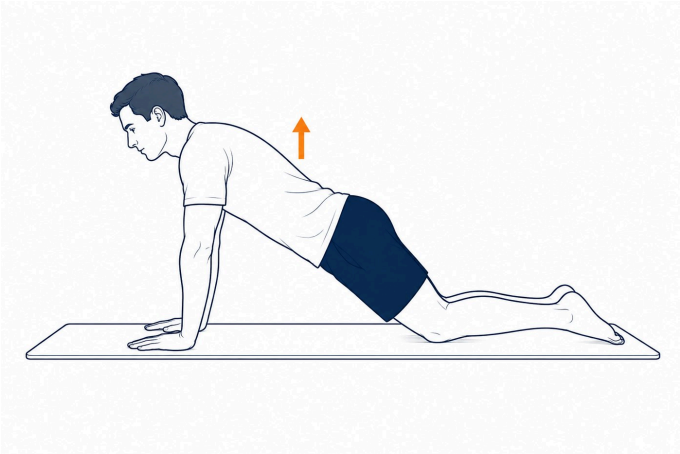
Cuida la técnica

- No presiones la articulación del codo ni rebotes. No fuerces para tocar el hombro contrario.
- Si necesitas hacerlo más fácil: Baja un poco la altura del brazo y reduce el tirón. Si provoca el dolor habitual, omítelo y solicita ajuste.

Referencias: H1, H2

S7 Empuje de escápulas con rodillas apoyadas

Adaptación o siguiente paso



Aumentar la carga del serrato con apoyo del cuerpo.

Cuándo practicarlo

Semanas 9-12; sustituye a alcance al techo; continúa en semanas 13-20 si se confirma en revisión

TU DOSIS

3×10, una sesión diaria; progresa a 3×15. Empuja en 2 segundos y vuelve en 3. Descansa 60 segundos. En la etapa de una sesión diaria, aumenta de 10 a 15 repeticiones por serie añadiendo una cada vez, cuando completes la dosis con técnica estable durante tres días y cumplas la regla de dolor; mantén la misma resistencia mientras aumentas repeticiones.

Prepárate

Usa el suelo con un tapete firme, solo si puedes bajar y levantarte de forma segura. Coloca las manos debajo de los hombros y las rodillas detrás de las caderas. Codos rectos y cuello alineado.

Cómo hacerlo

1. Mantén el cuerpo estable y empuja la superficie con las manos: la parte alta de la espalda se separa un poco, al moverse las escápulas.
2. Regresa despacio dejando que las escápulas vuelvan a acercarse, sin hundir el pecho ni doblar los codos.
3. El movimiento es pequeño; no es una lagartija completa. Practica la primera vez con el fisioterapeuta.

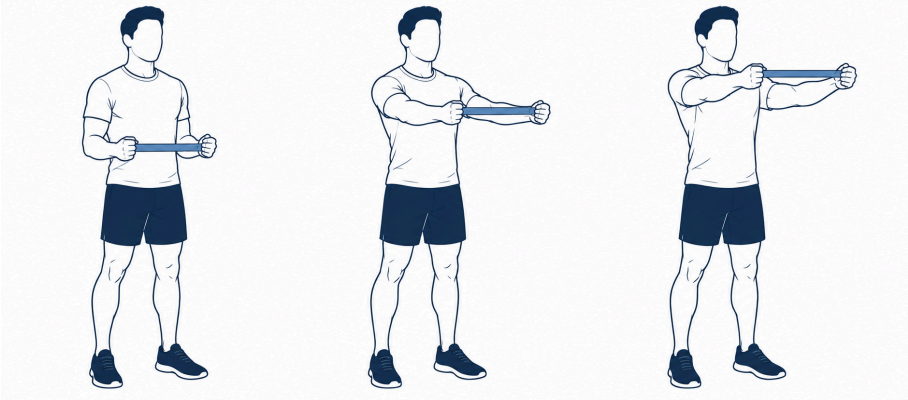
Cuida la técnica

- No hagas flexiones de codo, no arquees la zona lumbar y no dejes caer el cuerpo entre los hombros.
- Si necesitas hacerlo más fácil: Acerca las rodillas a las manos para descargar peso. Si sigue siendo difícil, vuelve a alcance al techo por esa sesión. Mantén una sesión diaria al usar esa alternativa.

Referencias: H1, H2

S8 Elevar los brazos manteniendo la banda abierta

Adaptación o siguiente paso



Combinar elevación y rotación externa.

Cuándo practicarlo

Semanas 9-12; sustituye a apertura bilateral de banda; continúa en semanas 13-20 si se confirma en revisión

TU DOSIS

3×10, una sesión al día. Sube en 2 segundos y baja en 3. Descansa 60 segundos. Conserva 10 repeticiones; la revisión decide cambios posteriores.

Prepárate

Sujeta la banda con ambas manos, codos doblados y cerca del cuerpo. Abre ligeramente las manos para tensarla.

Cómo hacerlo

1. Mantén esa separación y eleva lentamente ambos brazos hacia delante. Llega solo hasta la altura del hombro al comenzar.
2. Mantén las costillas tranquilas y los hombros lejos de las orejas. No dejes que la banda junte las manos.
3. Baja despacio conservando la separación. No es necesario pasar por encima de la cabeza en esta versión.

> **Cuida la técnica**
>
> - No arquees la espalda, no gires los pulgares hacia abajo ni aumentes altura a costa del dolor.
> - Si necesitas hacerlo más fácil: Reduce la tensión y la altura. Si no controlas el movimiento, vuelve a apertura bilateral de banda por esa sesión. Mantén una sesión diaria al usar esa alternativa.

Referencias: H1, H2

TU SEGURIDAD

Cuándo buscar ayuda

> **Golpe o pérdida repentina de función**
>
> Busca valoración urgente si tras un golpe o caída hay deformidad, dolor intenso o no puedes mover el brazo; también si la mano se vuelve fría o azulada, o aparece pérdida nueva de fuerza o sensibilidad.

Respuesta del hombro

Reduce o detén el ejercicio si aparece dolor punzante, pierdes control o amaneces con más dolor que antes de la sesión. Si persiste, solicita revisión.

Preguntas frecuentes

¿El dolor significa que me estoy desgarrando?

El dolor no mide por sí solo el daño del tendón. Sí importa un dolor nuevo intenso, una lesión reciente o la pérdida de fuerza: aplica las alarmas y la regla de respuesta al

ejercicio.

¿Debo hacer también la otra guía de hombro?

No. Dolor subacromial y dolor del manguito se solapan. Usa únicamente el programa que te indicó el Dr. Balcázar; sumar los dos duplica la carga.

¿Necesito una infiltración para empezar?

No es un requisito de esta guía. El Dr. Balcázar decide si algún tratamiento adicional te conviene.

¿Qué hago si no tengo banda o equipo?

No improvises anclajes ni uses ligas domésticas. Practica la variante sin equipo descrita hasta conseguir una banda de ejercicio en buen estado y recibir enseñanza de su uso.

¿Y si me salto un día?

Retoma la siguiente sesión prevista. No dupliques series para compensar. Si dejaste pasar una semana, vuelve a la última dosis que completabas con comodidad y revisa la respuesta al día siguiente.

Fuentes del programa

1. Holmgren et al. BMJ 2012;344:e787
2. Holmgren, Specific exercise program, suplemento
3. Desmeules et al. CPG de tendinopatía del manguito, JOSPT 2025

Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva
WhatsApp · (442) 325 9721
Sitio del Dr. Balcázar · suortopedista.com

Guía exclusiva para pacientes del Dr. Balcázar; no sustituye su valoración presencial.
Edición octubre de 2026