

Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva

GUÍA DE REHABILITACIÓN

Dolor relacionado con el manguito rotador

Programa de movilidad, fuerza y recuperación de actividades sin cirugía

> **Para quién es**
>
> Adultos valorados con dolor relacionado con el manguito, sin cirugía reciente ni lesión traumática que requiera otro tratamiento.

Este plan de 16 semanas recupera la fuerza del hombro con tres ejercicios principales. El movimiento debe ser lento, sin encoger el hombro.

Tu rutina · cinco días por semana

Lunes, martes, jueves, viernes y domingo: M1 → M2 → M3. Descansa miércoles y sábado. Empieza con 1 serie de 8 por ejercicio; descansa 2 minutos entre series y ejercicios.

Sube en 2 segundos y baja en 2. Busca esfuerzo de 3–4/10 y dolor de 3/10 o menos: esfuerzo y dolor son sensaciones distintas.

Cómo avanzar durante las 16 semanas

En la siguiente sesión bien tolerada, pasa de 8 a 10 y después a 12 repeticiones. Si 12 se sienten fáciles —esfuerzo menor de 3/10 durante dos sesiones y sin empeorar al día siguiente— pasa a 2 series de 8. Repite la escalera hasta 3 series de 12.

Cuando 3 series de 12 vuelvan a ser fáciles, aumenta un nivel de banda o 0.5 kg y vuelve a 1 serie de 8. En M2, primero cambia al ejercicio M8; no añadas peso al deslizamiento en pared.

Si un ejercicio principal cuesta demasiado: M6 sustituye M1, M4 sustituye M2 y M5 sustituye M3. Usa la dosis de esa ficha. Más adelante, M7, M8 y M9 sustituyen respectivamente M1, M2 y M3; no los añadas encima.

Cómo ajustar la sesión

Sigue la rutina principal de tu etapa y la dosis de cada ficha. Las adaptaciones sustituyen un ejercicio; no se suman como otra rutina.

Aumenta una sola cosa cada vez: repeticiones, recorrido o resistencia. Conserva el movimiento lento y controlado.

Si aparece dolor punzante, hinchazón o pérdida de control, detén ese ejercicio. Si al despertar estás peor que antes de la sesión, vuelve a la última dosis cómoda. Si el cambio persiste, pide revisión.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Ejercicios del programa

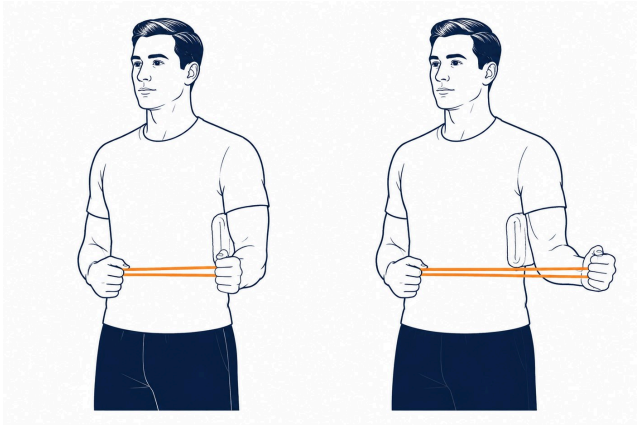
Las alternativas sustituyen el movimiento indicado; conserva la secuencia de tu programa.

Tu rutina de esta etapa

Haz M1 → M2 → M3. Las fichas M4–M6 facilitan la rutina; M7–M9 son sus progresiones. Mantén tres ejercicios, no nueve.

M1 Rotación hacia fuera con banda

Principal



Cargar los rotadores externos con el brazo al costado.

> **Cuándo practicarlo**
>
> Movimiento inicial · semanas 1–16, hasta que se sustituya

TU DOSIS

Empieza con 1×8; progresa hasta 3×12 según la escalera del programa. Una sesión, 5 días/semana. Abre en 2 segundos y vuelve en 2. Descanso: 2 minutos.

Prepárate

De pie o sentado, codo del brazo que trabajas doblado a 90° y pegado al costado. Pon una toalla pequeña entre codo y costillas.

Cómo hacerlo

1. La otra mano mantiene un extremo de la banda frente al abdomen. La mano del brazo que trabajas sostiene el otro extremo.
2. Sin mover el codo, separa esa mano hacia fuera. El antebrazo gira como una puerta; no empujes todo el brazo hacia atrás.
3. Vuelve lentamente al abdomen. Mantén la muñeca recta y el hombro relajado.

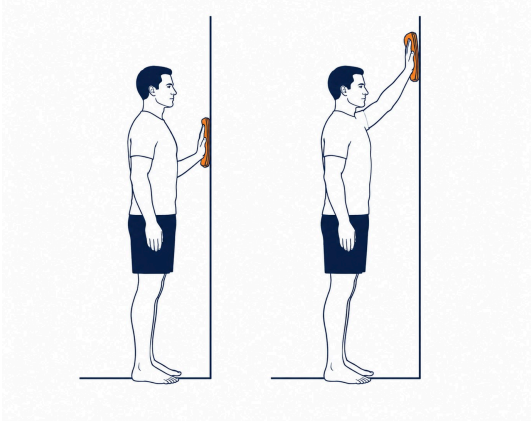
Cuida la técnica

- No levantes el codo, no gires todo el tronco ni dejes que la otra mano siga a la que se mueve.
- Si necesitas hacerlo más fácil: Afloja o retira la banda. Si no puedes completar 8 con dolor máximo de 3/10, empuje sin movimiento contra pared sustituye a rotación con banda.

Referencias: G1, G2, G3

M2 Deslizar la mano por la pared

Principal



Recuperar elevación con apoyo de la mano.

Cuándo practicarlo

Movimiento inicial · semanas 1-16, hasta que se sustituya

TU DOSIS

Empieza con 1×8; progresa hasta 3×12. Una sesión, 5 días/semana. Sube en 2 segundos y baja en 2. Sin peso. Descanso: 2 minutos.

Prepárate

Ponte frente a una pared, cerca de ella y con los pies firmes. Apoya la mano sobre una toalla pequeña a la altura del pecho.

Cómo hacerlo

1. Desliza la mano hacia arriba mientras te acercas un poco a la pared. Detente antes de arquear la espalda o rebasar la regla de dolor.
2. Mantén el cuello relajado. No necesitas alcanzar una marca más alta en cada repetición.
3. Desliza hacia abajo con control hasta la posición inicial.

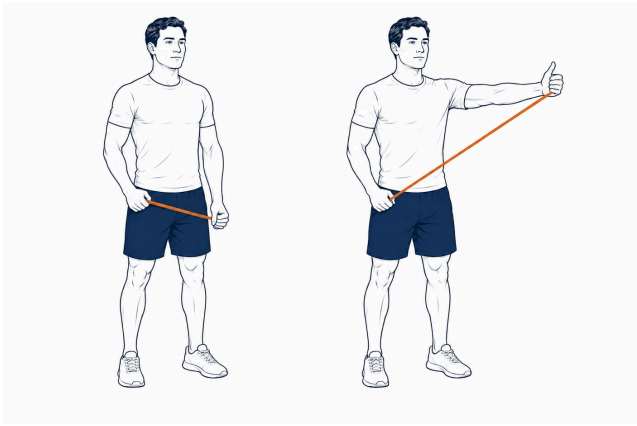
Cuida la técnica

- No empujes con violencia, no hagas rebotes y no compenses elevando las costillas.
- Si necesitas hacerlo más fácil: Reduce la altura. Si no completas 8 cómodamente, usa deslizamiento hacia delante en mesa en lugar de deslizamiento en pared.

Referencias: G1, G2, G3

M3 Elevar hacia el costado con banda

Principal



Entrenar la elevación contra resistencia.

Cuándo practicarlo

Movimiento inicial · semanas 1–16, hasta que se sustituya

TU DOSIS

Empieza con 1×8; progresa hasta 3×12. Una sesión, 5 días/semana. Sube en 2 segundos y baja en 2. Descanso: 2 minutos.

Prepárate

Sujeta un extremo de la banda con la mano del lado que trabajas. La otra mano fija el extremo contrario a la altura de la cadera opuesta.

Cómo hacerlo

1. Con el pulgar mirando arriba y el codo casi recto, eleva el brazo hacia el costado, ligeramente por delante del cuerpo.
2. Al comienzo llega como máximo a la altura del hombro y solo dentro del arco que cumple la regla de dolor.
3. Baja lentamente resistiendo el tirón de la banda. Conserva el tronco quieto.

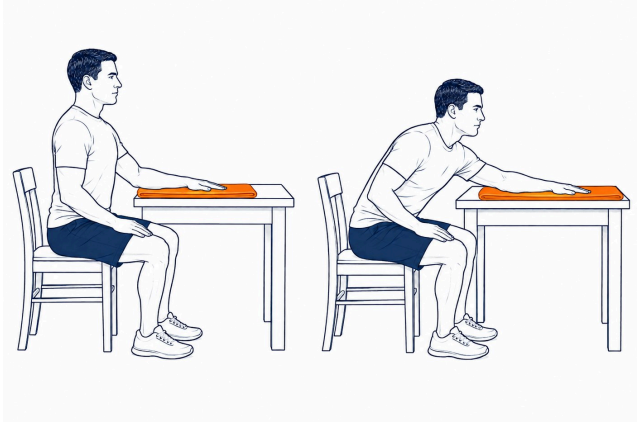
Cuida la técnica

- No gires el pulgar hacia abajo, no inclines el cuerpo ni cambies de mano el anclaje durante la repetición.
- Si necesitas hacerlo más fácil: Retira la banda y baja la altura. Si no consigues 8 con control, deslizamiento lateral en mesa sustituye a elevación al costado con banda.

Referencias: G1, G2, G3

M4 Deslizar hacia delante en una mesa

Sustituye al principal



Practicar elevación con menos carga.

Cuándo practicarlo

Alternativa de deslizamiento en pared cuando hay más sensibilidad

TU DOSIS

1×8, una sesión los mismos 5 días del programa. Avanza en 2 segundos y regresa en 2. Sin peso ni sostén al final. Descansa 2 minutos antes del siguiente ejercicio.

Prepárate

Siéntate frente a una mesa firme con los pies en el suelo. Coloca la mano y el antebrazo del lado que trabajas sobre una toalla.

Cómo hacerlo

1. Desliza la toalla hacia delante, inclinándote suavemente desde las caderas. La mesa sostiene el brazo.
2. Llega hasta notar movimiento o tensión leve; no empujes a través del dolor.
3. Vuelve al inicio ayudándote con el cuerpo.

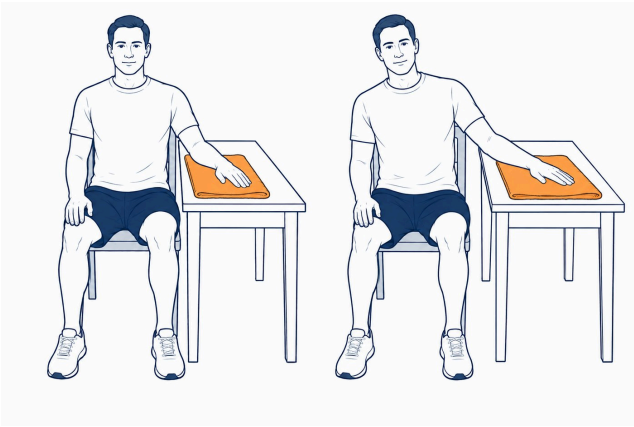
Cuida la técnica

- No dejes el brazo suspendido en el aire ni bajes la cabeza contra la mesa.
- Si necesitas hacerlo más fácil: Reduce la distancia del deslizamiento. Si el mínimo recorrido supera 3/10, omite el movimiento ese día y avisa si persiste.

Referencias: G1, G2, G3

M5 Deslizar hacia el costado en una mesa

Sustituye al principal



Mover el brazo hacia el lado con apoyo.

Cuándo practicarlo

Alternativa de elevación al costado con banda cuando hay más sensibilidad

TU DOSIS

1×8, una sesión los mismos 5 días del programa. Desliza en 2 segundos y vuelve en 2. Sin peso. Descansa 2 minutos antes del siguiente ejercicio.

Prepárate

Siéntate de costado junto a una mesa firme, con el hombro que ejercitas hacia ella. Apoya mano y antebrazo sobre una toalla.

Cómo hacerlo

1. Desliza la mano hacia fuera mientras inclinas ligeramente el cuerpo alejándolo de la mano; el brazo permanece sostenido por la mesa.
2. Detente antes del dolor mayor de 3/10 o de sentir que pierdes el equilibrio.
3. Vuelve a acercar la mano y endereza el cuerpo.

> ### Cuida la técnica
>
> - No levantes el brazo de la mesa, no gires bruscamente el tronco ni alejes tanto la silla que puedas caer.
> - Si necesitas hacerlo más fácil: Usa un recorrido más corto y conserva ambos pies firmes. Si aún molesta, suspende ese movimiento por hoy.

Referencias: G1, G2, G3

M6 Empujar hacia fuera sin mover el brazo

Sustituye al principal



Activar el hombro con una contracción estática.

Cuándo practicarlo

Alternativa de rotación con banda

TU DOSIS

1 serie de 8 contracciones. Mantén 5 segundos y relaja 5 segundos cada vez. Una sesión, 5 días/semana. Esfuerzo 3-4/10; dolor máximo 3/10.

Prepárate

Ponte de costado a una pared firme, con el hombro que trabajas cerca de ella. Dobla el codo a 90° y mantenlo al costado.

Cómo hacerlo

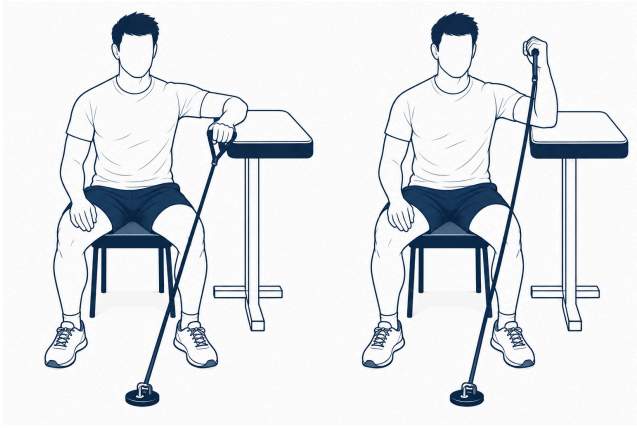
1. Coloca una toalla entre el dorso de la mano y la pared. La muñeca queda recta.
2. Intenta girar la mano hacia fuera empujando suavemente la pared. No debe moverse el brazo ni el cuerpo.
3. Mantén 5 segundos respirando; afloja por completo 5 segundos antes de repetir.

> **Cuida la técnica**
>
> - No empujes con todo el peso corporal ni con el codo; no contengas la respiración.
> - Si necesitas hacerlo más fácil: Haz menos fuerza. Si aun con presión suave supera la regla de dolor, omite la contracción por ese día.

Referencias: G1, G2, G3

M7 Rotación con el brazo elevado y apoyado

Adaptación o siguiente paso



Fortalecer en una posición más elevada.

Cuándo practicarlo

Progresión de rotación con banda, enseñada en revisión

TU DOSIS

Reinicia con 1×8; después aplica la escalera hasta 3×12, 5 días/semana. Gira en 2 segundos y vuelve en 2. Descansa 2 minutos.

Prepárate

Eleva el brazo hacia el costado hasta la altura del hombro y apoya el codo sobre una superficie firme de esa altura. No lo sostengas en el aire.

Cómo hacerlo

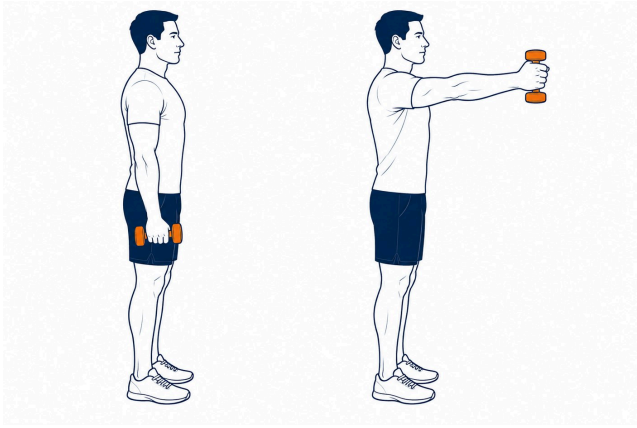
1. Dobla el codo a 90°. Sujeta la banda con esa mano; el otro extremo se fija por delante y abajo, en el anclaje enseñado por el fisioterapeuta.
2. Mantén el codo apoyado y gira el antebrazo hacia arriba, sin llevarlo detrás de la cabeza.
3. Regresa lentamente a la posición inicial. La banda, el codo y el hombro deben quedar visibles para revisar la técnica.

> **Cuida la técnica**
>
> - No pierdas el apoyo del codo, no eches el tronco hacia atrás y no improvises un anclaje alto o inestable.
> - Si necesitas hacerlo más fácil: Si no tienes una superficie segura o el movimiento molesta, vuelve a rotación con banda.

Referencias: G1, G2, G3

M8 Elevar el brazo con peso ligero

Adaptación o siguiente paso



Recuperar alcance activo a mayor altura.

Cuándo practicarlo

Progresión de deslizamiento en pared, enseñada en revisión

TU DOSIS

Reinicia con 1×8, 5 días/semana. Peso de prueba: 0.5 kg, o sin peso si no cumple la regla. Sube en 2 segundos y baja en 2. Descansa 2 minutos.

Prepárate

De pie, sostén la pesa con el pulgar hacia arriba y el codo casi recto. Mantén el abdomen relajado pero estable.

Cómo hacerlo

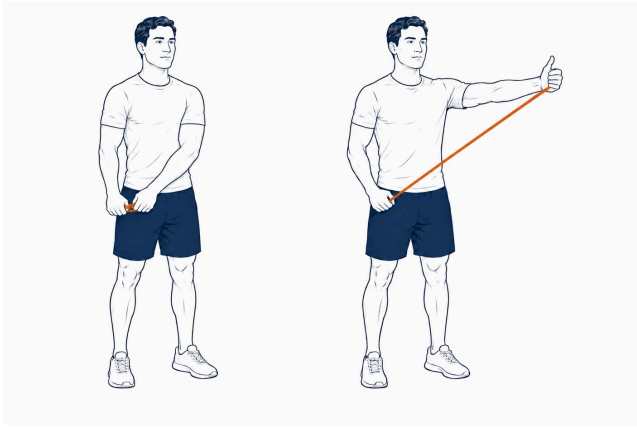
1. Eleva el brazo hacia delante hasta la altura que te enseñaron. La primera prueba llega a la altura del hombro.
2. Llega más arriba solo cuando hayas practicado ese arco en revisión sin compensaciones.
3. Baja lentamente; no dejes caer el brazo.

> **Cuida la técnica**
>
> - No arquees la espalda, no hagas impulso de rodillas y no eleves el hombro hacia la oreja.
> - Si necesitas hacerlo más fácil: Retira el peso; si el brazo todavía necesita ayuda, vuelve a deslizamiento en pared.

Referencias: G1, G2, G3

M9 Elevar en diagonal con banda

Adaptación o siguiente paso



Preparar alcances hacia arriba y hacia fuera.

Cuándo practicarlo

Progresión de elevación al costado con banda, enseñada en revisión

TU DOSIS

Reinicia con 1×8, 5 días/semana. Sube en 2 segundos y vuelve en 2. Descansa 2 minutos. Usa la banda y longitud comprobadas en revisión.

Prepárate

La mano contraria fija un extremo de la banda junto a la cadera opuesta. La mano que ejercitas toma el otro extremo frente a esa cadera.

Cómo hacerlo

1. Con el pulgar hacia arriba, mueve la mano en diagonal hacia el costado del hombro que trabajas.
2. Al principio termina a la altura del hombro. El movimiento por encima de la cabeza se añade solo después de practicarlo en revisión.
3. Regresa por la misma diagonal con control y sin girar el cuerpo.

> **Cuida la técnica**
>
> - No hagas un tirón, no cruces la banda por el cuello y no lleves el brazo detrás de la cabeza.
> - Si necesitas hacerlo más fácil: Afloja la banda y limita la altura. Si molesta o no controlas el arco, vuelve a elevación al costado con banda.

Referencias: G1, G2, G3

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. Hopewell et al. GRASP, NIHR HTA 2021; capítulo 3
2. GRASP, apéndice 3
3. Keene et al. Physiotherapy 2020;107:252–266
4. Hopewell et al. GRASP, Lancet 2021
5. 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