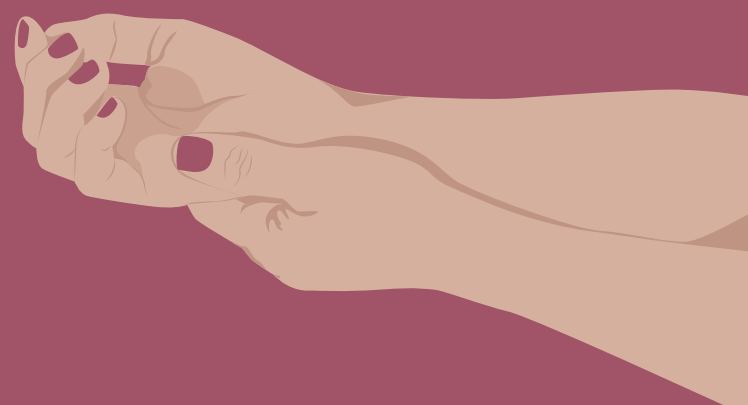


Tendinitis

La tendinitis es una **inflamación de los tendones** (tejidos que unen los músculos a los huesos), **causando dolor y sensibilidad en la articulación.**

La tendinitis puede ser producto de una lesión por hacer un mal movimiento o hacerlo de manera repetitiva.

La lesión puede ocurrir en cualquier tendón, pero **es más frecuente** alrededor de **los hombros, los codos, las muñecas, las rodillas y los talones.**



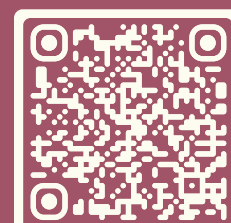
La mayoría de los casos de tendinitis se pueden tratar con reposo y ejercicios de fisioterapia, **consulte a su médico especialista.**

La **tendinitis recurrente** implica riesgos como **desgarre o ruptura** para los cuales **es necesaria la reparación quirúrgica.**



Fuente: Clínica Mayo. Sitio web:
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/tendinitis/symptoms-causes/syc-20378243>
 National Institutes of Health. Sitio web:
<https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/proteja-sus-tendones#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20ayuda,articulaciones%20flexibles%22%2C%20aconseja%20Flatow.>

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR

Visite: www.epsnutricion.com.mx