



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.

Esta guía es para un hombro con dolor subacromial persistente que el Dr. Balcázar ya valoró. “Pinzamiento” es un nombre utilizado para este cuadro; no significa que el hueso esté dañando el tendón en cada movimiento.

El programa trabaja el manguito rotador y los músculos que mueven la escápula. No es una guía después de cirugía ni para una

luxación, fractura, lesión traumática reciente o pérdida importante de movimiento. Esos casos necesitan otra indicación.

Usa solo este programa si fue el elegido para ti. No lo sumes al programa general de manguito rotador. Las imágenes ilustran un lado; realiza el ejercicio con el hombro que te indicaron.

Tu rutina, sin tener que elegir ejercicios

Cuenta las semanas desde el primer día de este programa, no desde que comenzó el dolor. Empieza por la primera fila; la fecha por sí sola no autoriza avanzar.

La segunda sesión solo se realiza si el dolor regresó al nivel previo. Si no volvió, omítela ese día y aplica la regla de respuesta al ejercicio.

Etapas — Rutina completa y frecuencia

Semanas 1-4 — tirón hacia las caderas + elevación con ayuda y bajada controlada + rotación externa acostado + alcance al techo + estiramiento por delante del pecho, en ese orden. Una sesión por la mañana y otra por la tarde, separadas al menos 6 horas. Todos los días.

Semanas 5-8 — tirón hacia las caderas + elevación con ayuda y bajada controlada + rotación externa acostado + alcance al techo + apertura bilateral de banda + estiramiento por delante del pecho.

Continúa dos sesiones al día. Añade apertura bilateral de banda solo después de revisar la técnica y cumplir los criterios de avance.

Semanas 9-12 — tirón hacia las caderas + elevación con ayuda y bajada controlada + rotación externa acostado + empuje de escápulas con rodillas apoyadas + elevación manteniendo la banda abierta + estiramiento por delante del pecho, una sesión diaria. elevación con ayuda y bajada controlada y rotación externa acostado ahora suben y bajan activamente; empuje de escápulas con rodillas apoyadas sustituye a alcance al techo y elevación manteniendo la banda abierta sustituye a apertura bilateral de banda. No hagas ambas versiones.

Semanas 13-20 — Si en la revisión se confirma mejoría, continúa una sesión diaria con la última rutina y carga toleradas. El plan de mantenimiento posterior se acuerda en esa revisión.

Cómo usar las etapas

Antes de cada sesión camina 5 minutos y mueve codo y mano sin carga. Prepara banda, apoyo y peso antes de empezar. La sesión completa suele ocupar 30–40 minutos al inicio y 35–45 minutos al añadir apertura bilateral de banda; no intentes comprimirla en 15 minutos.

Para añadir apertura bilateral de banda o cambiar a la etapa de semanas 9–12 necesitas: completar la rutina actual con técnica estable durante tres días; dolor dentro de la regla de abajo; sin aumento del dolor nocturno ni pérdida de movimiento al día siguiente; y revisión del Dr. Balcázar o fisioterapeuta. Si aún no lo logras, continúa la rutina anterior y solicita revisión.

Dolor, esfuerzo y descansos

Dolor: usa una escala de 0 a 10, donde 0 es nada y 10 es el peor dolor imaginable.

Trabaja con la pauta acordada de dolor máximo de 3/10. No busques que duela para que “funcione”. Si ya tienes más de 3/10 en reposo, consulta antes de iniciar una sesión de fuerza.

Si aparece dolor mayor de 3/10: detente, retira el peso o afloja la banda acercándote al anclaje; prueba una sola repetición en un

recorrido menor. Si sigue doliendo, prueba sin banda. Si aún molesta, omite ese ejercicio hoy y avisa si vuelve a ocurrir en la siguiente sesión. No reemplaces las repeticiones omitidas por otro ejercicio.

Después de la sesión, el dolor debe volver al nivel previo antes de la siguiente. Si no ocurre, no hagas la segunda sesión ese día. Al día siguiente usa la versión más fácil; si aún no vuelves a tu nivel habitual, contacta al equipo.

Esfuerzo y dolor son distintos. El esfuerzo es cuánto trabajo muscular cuesta. Descansa 60 segundos entre series y 60 segundos al cambiar de ejercicio; en los estiramientos, descansa 30 segundos entre repeticiones. Respira durante cada movimiento.

Equipo y carga inicial

Necesitas una banda elástica de ejercicio, un anclaje firme a la altura de la cintura, una cama firme, una almohada, una toalla y una pesa pequeña. Revisa la banda antes de usarla; no la amarres a una manija que pueda abrirse ni a un mueble que se mueva.

Primera sesión: elevación con ayuda y bajada controlada sin peso; rotación externa acostado y alcance al techo con 0.5 kg. Si 0.5 kg impide la técnica o supera la regla de

dolor, hazlos sin peso. Para tirón hacia las caderas y apertura bilateral de banda usa la banda de menor resistencia disponible y comienza con poca tensión; debe permitir terminar todas las repeticiones sin encoger el hombro.

La carga inicial y cualquier cambio deben practicarse en la sesión de enseñanza. No hay un color de banda universal entre marcas. Anota el peso en kg y marca dónde sujetas la banda para repetir la misma tensión.

Revisión y registro

Lleva a cada revisión las repeticiones realizadas, peso/banda, dolor antes y después y cómo amaneciste. El equipo comprobará movimiento, fuerza y una actividad importante para ti. Las revisiones tempranas permiten corregir técnica antes de aumentar la carga.

Es esperable que la mejoría varíe entre días. Si a las 4–6 semanas no notas ninguna tendencia favorable, adelanta la revisión para comprobar el diagnóstico, la carga y las barreras al ejercicio. No sigas aumentando por obligación hasta la semana 12.

Usa el brazo en tu día a día

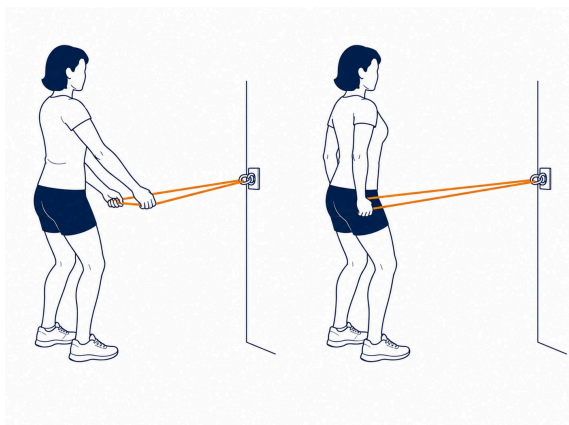
Mantén las actividades que puedas hacer con la regla de dolor de esta guía. El objetivo es recuperar capacidad de forma gradual; el reposo absoluto prolongado suele dificultarlo.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Ejercicios del programa

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

S1 Llevar los brazos hacia las caderas



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

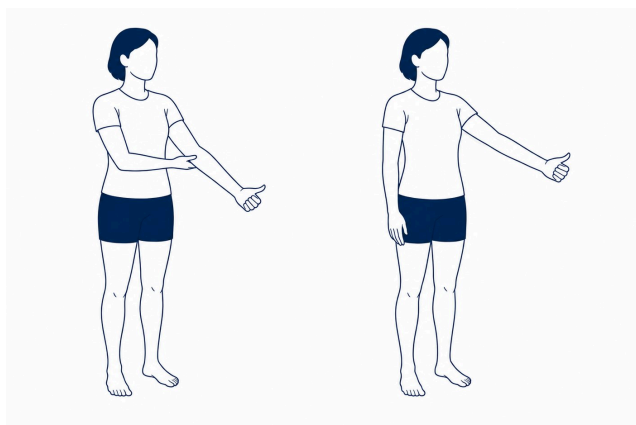
1. Empieza con las manos un poco adelantadas y los codos casi rectos. Mantén el cuello relajado.
2. Lleva ambas manos hacia las caderas, acercando suavemente las escápulas. Detén el movimiento cuando las manos lleguen al costado del cuerpo.
3. Regresa despacio sin dejar que la banda te jale. Una ida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



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

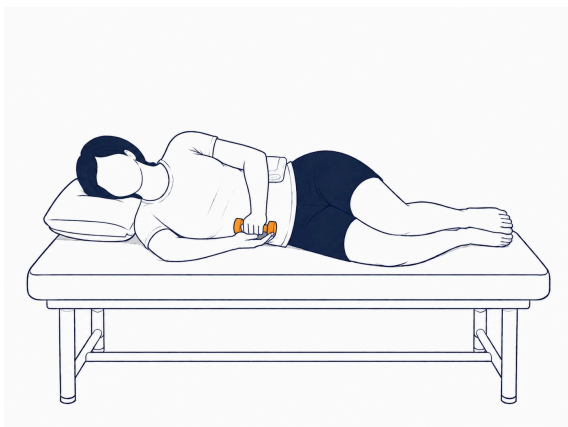
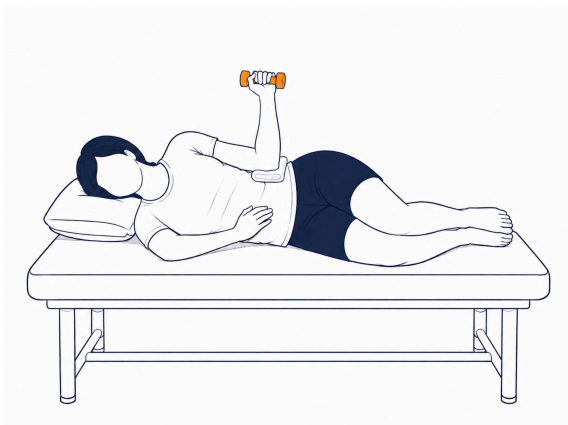
1. Con la otra mano sostén el antebrazo y ayúdalo a subir hasta una altura cómoda, como máximo a la altura del hombro. No fuerces el arco doloroso.
2. Retira la ayuda y baja lentamente con el brazo que trabajas. En las semanas 1-8, la otra mano vuelve a ayudar en cada subida.
3. Desde semana 9, después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



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

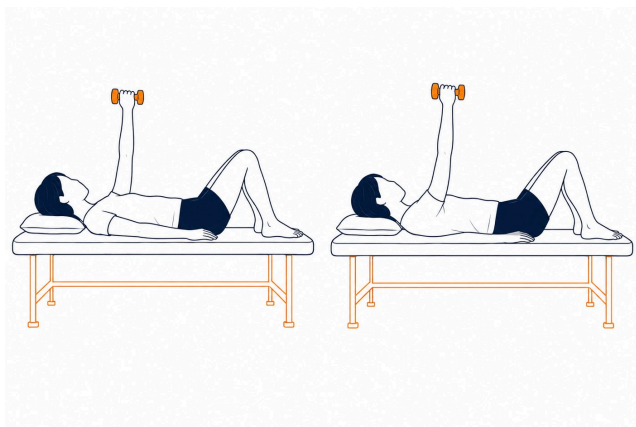
1. Dobla ese codo a 90°. Mantén el brazo pegado al cuerpo. La mano empieza delante del abdomen con la pesa.
2. En semanas 1-8, la otra mano ayuda a levantar el antebrazo hacia el techo; suelta la ayuda y baja lentamente hasta el abdomen. El codo queda en el mismo sitio.
3. Desde semana 9, realiza ambas 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



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

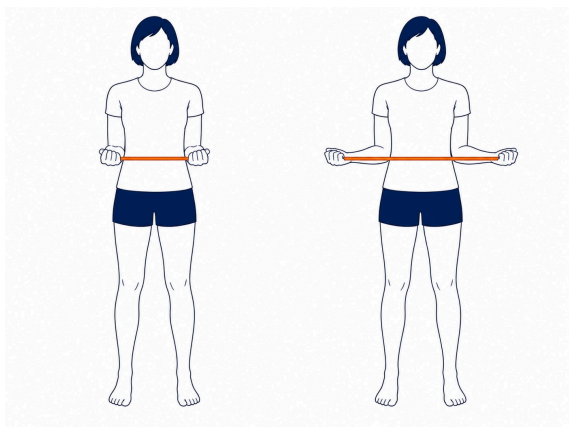
1. Mantén el codo recto, sin bloquearlo con fuerza. Desde ahí, alcanza un poco más hacia el techo para separar apenas la escápula de la cama.
2. Baja la escápula de nuevo a la cama, manteniendo el brazo vertical. El recorrido es pequeño.
3. Cuenta una repetición cada vez que elevas y vuelves a apoyar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



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

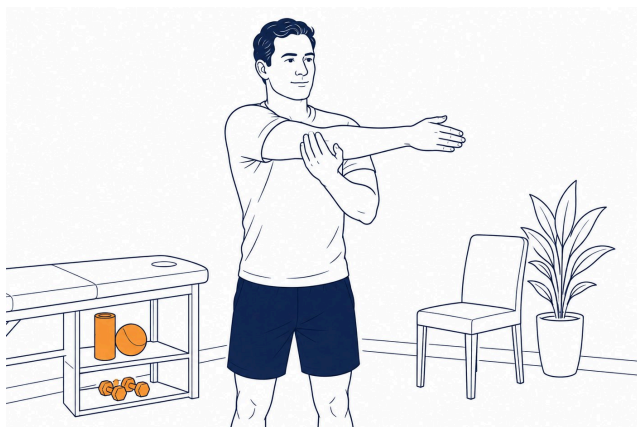
1. Separa lentamente las manos girando los antebrazos hacia fuera. La banda se estira a la altura de la cintura.
2. Mantén ambos codos en su lugar; detente antes de necesitar inclinarte o encoger los hombros.
3. Vuelve despacio al centro sin soltar la banda.

Cuida la técnica

- No lles 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**



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

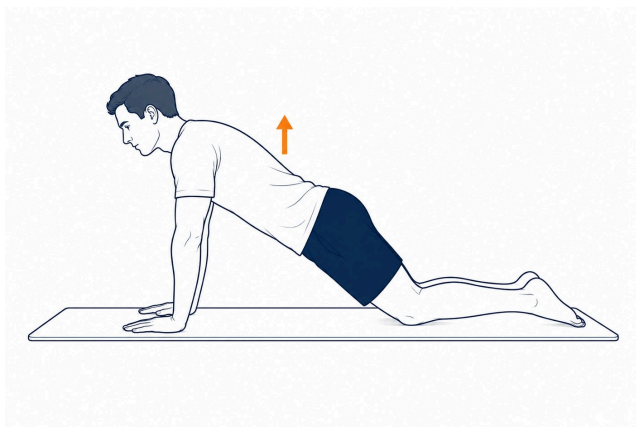
1. Con la otra mano toma el brazo por encima del codo y acércalo suavemente al pecho.
2. Busca una tensión suave detrás del hombro; no debe sentirse un pellizco delante o arriba.
3. Mantén 30 segundos respirando. Suelta por completo y descansa antes de repetir.

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



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

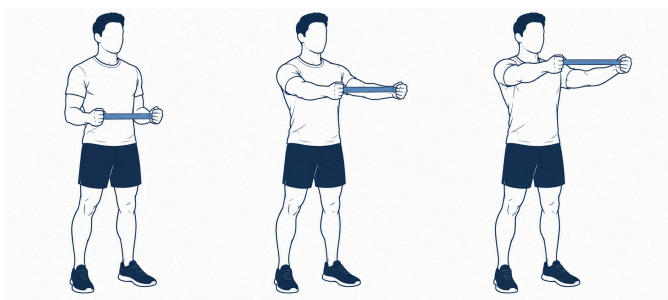
1. Mantén el cuerpo estable y empuja la superficie con las manos: la parte alta de la espalda se separa un poco, al moverse las escápulas.
2. Regresa despacio dejando que las escápulas vuelvan a acercarse, sin hundir el pecho ni doblar los codos.
3. El movimiento es pequeño; no es una lagartija completa.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



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

Urgencias ahora

Dolor de hombro junto con dolor de pecho, falta de aire, sudor frío o desmayo; deformidad tras un golpe; mano de repente fría, pálida o azul. Acude a urgencias o llama al 911.

Contacta hoy

Fiebre con hombro rojo y caliente;
debilidad marcada nueva; incapacidad
nueva para levantar el brazo tras una
caída; adormecimiento que aumenta;
dolor intenso continuo que no cede con
el manejo indicado.

Adelanta la revisión

Empeoras durante varios días, pierdes
movimiento, los ejercicios interrumpen
cada vez más el sueño o no puedes
completar la rutina pese a bajar la carga.
No esperes al final del programa.

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