



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.

El manguito rotador es un grupo de músculos y tendones que ayuda a mover y controlar el hombro. Esta guía corresponde al programa que el Dr. Balcázar eligió después de valorarte. Incluye movimiento, carga gradual y práctica de actividades. Las imágenes ilustran un lado; trabaja el hombro que te indicó el equipo.

No sirve para rehabilitar una reparación quirúrgica ni sustituye la valoración de una caída reciente, una luxación, una rotura que requiere cirugía o un hombro con rigidez marcada.

Dolor del manguito y dolor subacromial son términos que pueden describir problemas semejantes. Usa solo este programa. No añadas los ejercicios del programa de dolor subacromial persistente.

Empieza aquí: tu sesión inicial

Haz rotación con banda, deslizamiento en pared y elevación al costado con banda, en ese orden. Primera dosis: una serie de 8 repeticiones de cada uno. Descansa 2 minutos entre ejercicios. Realiza una sesión los lunes, martes, jueves, viernes y domingos; miércoles y sábado son de recuperación.

La primera sesión debe incluir enseñanza y comprobación de los tres movimientos. No tienes que elegir ejercicios ni realizar todas las tarjetas de esta guía: las otras tarjetas sustituyen un movimiento cuando se necesita hacerlo más fácil o más difícil.

Mantén el programa durante 16 semanas, con revisiones para ajustar la carga. Al principio la sesión dura unos 8-12 minutos; al llegar a tres series puede ocupar 25-35 minutos con descansos. No elimines descansos para terminar antes.

Cómo usar los niveles

Los niveles dependen de tu respuesta al ejercicio, no de una semana obligatoria. Primero usa los tres movimientos iniciales. Si uno no cumple la regla de dolor o no permite 8 repeticiones con control, cambia únicamente ese movimiento por su alternativa.

Movimiento inicial — Si necesitas hacerlo más fácil — Progresión después de revisión

rotación con banda · Rotación externa con banda — empuje sin movimiento contra pared · Empuje sin movimiento contra pared — rotación con brazo elevado y apoyado · Rotación con brazo elevado y apoyado

deslizamiento en pared · Deslizar la mano por la pared — deslizamiento hacia delante en mesa · Deslizar hacia delante en mesa — elevación con peso ligero · Elevación activa con peso

elevación al costado con banda · Elevar hacia el costado con banda — deslizamiento lateral en mesa · Deslizar hacia el costado en mesa — elevación diagonal · Elevación diagonal con banda

Elige la carga con una prueba, no por el color

Antes de usar una banda revisa que no esté cortada y que el anclaje no pueda soltarse. Los colores cambian entre marcas. Empieza con la banda de menor resistencia disponible y muy poca tensión. El fisioterapeuta debe comprobar el agarre y dejar marcada la longitud de uso.

Prueba 3 repeticiones y califica el esfuerzo muscular de 0 a 10: 0 = nada; 3 = moderado; 4 = algo difícil; 7 = muy difícil. Para empezar busca esfuerzo 3-4, sin rebasar la regla de dolor. Completa entonces otras 5 repeticiones: son 8 en total.

Si el esfuerzo es 5 o más, afloja la banda o retírala y repite la prueba. Si sigue siendo difícil o doloroso, usa la alternativa de la tabla. Si el esfuerzo es 0-2, aumenta un poco la tensión hasta llegar a 3-4; repite la prueba. La enseñanza inicial evita que esto se convierta en una elección al azar.

Dolor durante y después

Trabaja con dolor máximo de 3/10. El dolor y el esfuerzo son dos escalas distintas: el ejercicio puede costar trabajo sin doler más. No es necesario provocar dolor para mejorar.

Si el dolor supera 3/10, detente. Prueba el movimiento sin peso o banda y con menor altura. Si sigue superando 3/10, usa la alternativa asignada. Si también molesta la alternativa, omite ese movimiento ese día; no lo sustituyas por otro que no esté en tu plan.

El dolor debe regresar al nivel previo dentro de unas horas y no ser mayor al despertar al día siguiente. Si no ocurre, la próxima sesión se hace con la alternativa más fácil y una serie de 8. Si el aumento persiste 24 horas, hay nueva debilidad o se repite pese al ajuste, contacta al equipo antes de seguir progresando.

Progresar sin cambiar todo a la vez

Para rotación con banda, deslizamiento en pared y elevación al costado con banda, si completas la dosis y amaneces sin empeoramiento, añade 2 repeticiones en la

siguiente sesión: 8, luego 10, luego 12. Mantén la misma carga. Si 12 repeticiones aún cuestan esfuerzo 3-4, conserva esa dosis.

Cuando hagas 12 con esfuerzo menor de 3 durante dos sesiones y sin reacción al día siguiente, pasa a 2 series de 8; vuelve a subir a 10 y 12. Aplica la misma regla para llegar a 3 series. Descansa 2 minutos entre series.

Al completar 3×12 con esfuerzo menor de 3, solo en los movimientos que ya usan carga (rotación con banda, elevación al costado con banda, rotación con brazo elevado y apoyado, elevación con peso ligero y elevación diagonal) aumenta un nivel de banda o 0.5 kg, según corresponda, y vuelve a una serie de 8 con esfuerzo 3-4.

deslizamiento en pared sigue sin peso hasta que en revisión se sustituya por elevación con peso ligero; no añadas lastre al deslizamiento en pared. deslizamiento hacia delante en mesa, deslizamiento lateral en mesa y empuje sin movimiento contra pared conservan las dosis de sus tarjetas y no siguen automáticamente esta escalera. No subas simultáneamente peso, repeticiones y altura.

rotación con brazo elevado y apoyado, elevación con peso ligero y elevación diagonal se introducen en revisión cuando la rutina actual ya no resulta suficiente y necesitas recuperar tareas a mayor altura.

Sustituyen, no se suman. La primera sesión del nuevo movimiento vuelve a una serie de 8; sigue después la misma escalera de repeticiones.

Recuperar actividades y mantener la mejoría

Haz el registro después de cada sesión: ejercicio utilizado, series/repeticiones, banda o kg, esfuerzo, dolor y respuesta al despertar. La revisión compara también una actividad concreta: por ejemplo, vestirte o colocar una taza en un estante.

Habrà una revisión temprana para ajustar técnica y después controles según la evolución durante las 16 semanas. Si no hay ninguna tendencia a mejorar en 4-6 semanas, solicita reevaluación. Si completas tus actividades y la rutina deja de ser útil antes, acuerda el mantenimiento; no acumules ejercicios más complejos por calendario.

Después de 16 semanas, si todavía mejoras o el programa te ayuda, puedes continuarlo con la última dosis tolerada hasta acordar el plan de mantenimiento. Volver a deporte por encima de la cabeza requiere comprobar fuerza, movilidad y la tarea real.

Usa el brazo en tu día a día

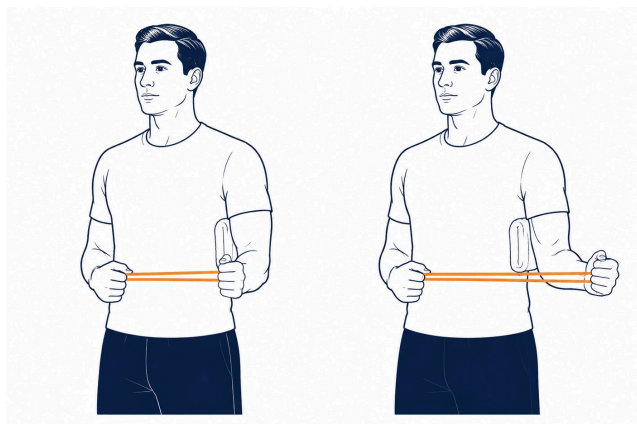
Mantén las actividades que puedas hacer con la regla de dolor de esta guía. El objetivo es recuperar capacidad de forma gradual; el reposo absoluto prolongado suele dificultarlo.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Ejercicios del programa

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

M1 **Rotación hacia fuera con banda**



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

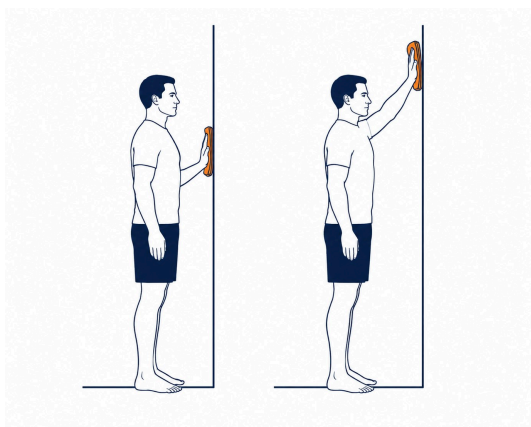
1. La otra mano mantiene un extremo de la banda frente al abdomen. La mano del brazo que trabajas sostiene el otro extremo.
2. Sin mover el codo, separa esa mano hacia fuera. El antebrazo gira como una puerta; no empujes todo el brazo hacia atrás.
3. Vuelve lentamente al abdomen. Mantén la muñeca recta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



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

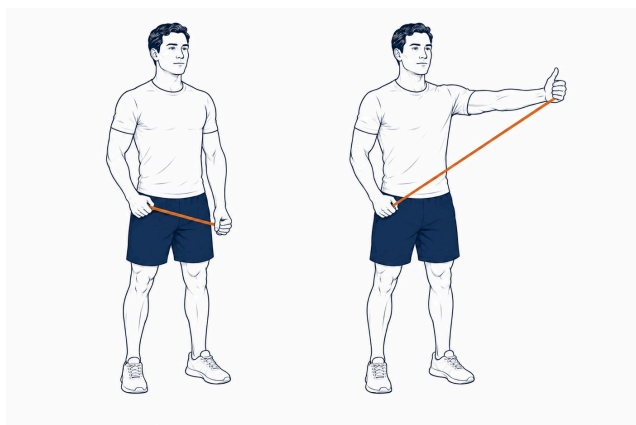
1. Desliza la mano hacia arriba mientras te acercas un poco a la pared. Detente antes de arquear la espalda o rebasar la regla de dolor.
2. Mantén el cuello relajado. No necesitas alcanzar una marca más alta en cada repetición.
3. Desliza hacia abajo con control hasta la posición inicial.

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



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

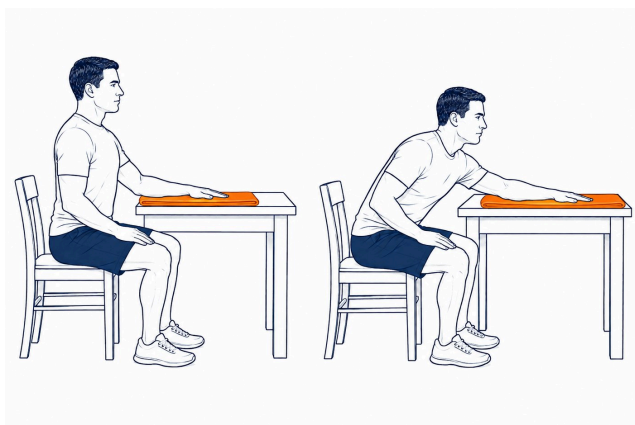
1. Con el pulgar mirando arriba y el codo casi recto, eleva el brazo hacia el costado, ligeramente por delante del cuerpo.
2. Al comienzo llega como máximo a la altura del hombro y solo dentro del arco que cumple la regla de dolor.
3. Baja lentamente resistiendo el tirón de la banda. Conserva el tronco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



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

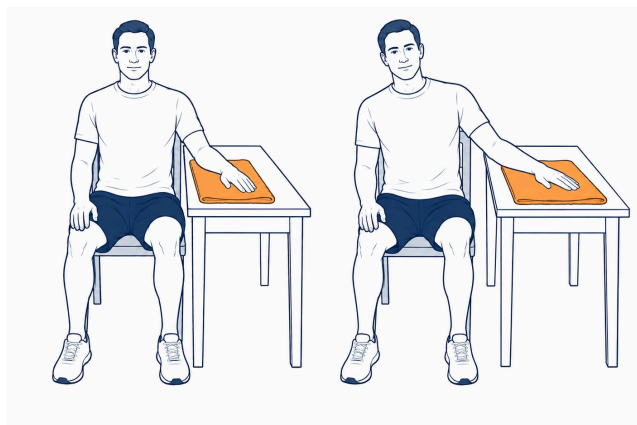
1. Desliza la toalla hacia delante, inclinándote suavemente desde las caderas. La mesa sostiene el brazo.
2. Llega hasta notar movimiento o tensión leve; no empujes a través del dolor.
3. Vuelve al inicio ayudándote con el cuerpo.

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**



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.

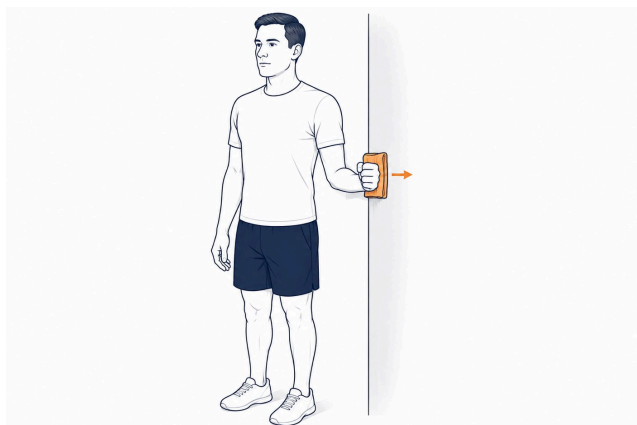
Cuida la técnica

- 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



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

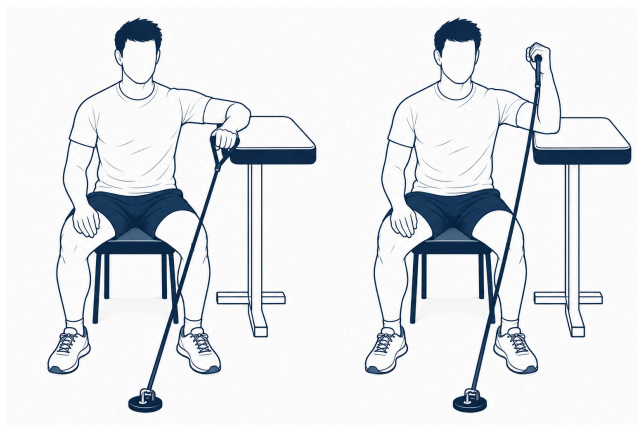
1. Coloca una toalla entre el dorso de la mano y la pared. La muñeca queda recta.
2. Intenta girar la mano hacia fuera empujando suavemente la pared. No debe moverse el brazo ni el cuerpo.
3. Mantén 5 segundos respirando; afloja por completo 5 segundos antes de repetir.

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



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.

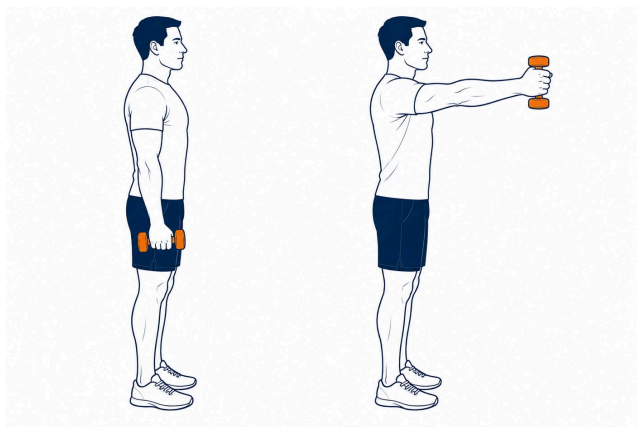
Cómo hacerlo

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 echas 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](#)



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.

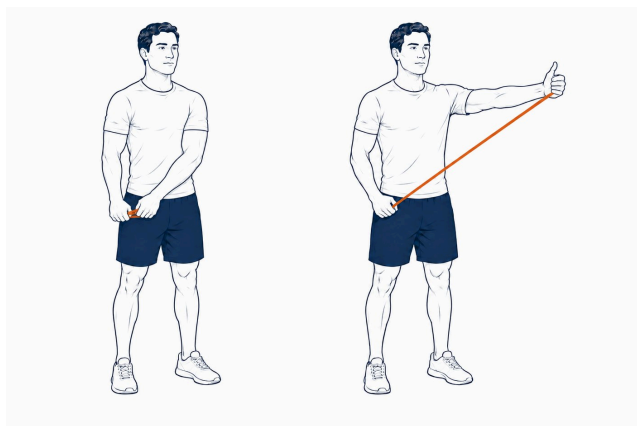
Cómo hacerlo

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



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

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. 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