

¿Cómo funcionan y se curan los ligamentos?

Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

Los ligamentos son como correas articulares: bandas resistentes que unen un hueso con otro, mantienen las articulaciones alineadas y, de forma silenciosa, informan al cerebro sobre la posición de la articulación en el espacio. Cuando un ligamento se estira en exceso o se desgarrar (lo que se conoce como “esguince”), la articulación puede sentirse inestable o ceder. Uno de los aspectos más importantes que hay que comprender sobre los ligamentos es que **la ubicación de cada uno determina si puede sanar por sí solo**: algunos, como los ligamentos colaterales situados en los laterales del pulgar o del codo, se reparan solos; otros, como los pequeños pero esenciales ligamentos que se encuentran *en lo profundo* de la muñeca, lamentablemente no lo hacen. En esta página se explica, en un lenguaje sencillo, cuál es la función de los ligamentos y cómo sanan; posteriormente se profundiza en las razones de dichas diferencias para aquellos lectores más curiosos.

¿Qué es un ligamento y cuál es su función?

Un ligamento es una banda corta y resistente, compuesta principalmente de **colágeno**, que conecta un hueso con otro a través de una articulación. Cumple dos funciones: actúa como **freno** que impide que la articulación se mueva en exceso o en direcciones inadecuadas; además, funciona como **sensor**, pues contiene numerosas terminaciones nerviosas que transmiten información sobre la posición y el movimiento de la articulación (esta sensación se denomina propiocepción). Esta capacidad sensorial explica por qué una articulación con un ligamento dañado puede percibirse como inestable o poco fiable, incluso cuando su aspecto externo parece normal.

¿Cómo sanan los ligamentos? (y por qué algunos no sanan)

Un ligamento distendido sana de forma similar a otros tejidos: primero hay sangrado e inflamación, luego se forma nuevo colágeno que cubre la brecha, y posteriormente se produce una lenta remodelación y fortalecimiento a lo largo de meses. Muchos ligamentos sanan bien de este modo, especialmente si se les brinda un período de protección (mediante una férula) y un retorno gradual a la carga.

Pero no todos. La capacidad de un ligamento para sanar depende en gran medida de su ubicación:

- Los ligamentos **fuera** de la cápsula articular (como los **ligamentos colaterales del pulgar o del codo**) cuentan con un buen aporte sanguíneo y pueden formar un puente de cicatrización; la mayoría se recupera sin necesidad de cirugía.
- Los ligamentos **dentro** de la articulación (como el **ligamento escafo-lunar**, situado en lo profundo de la muñeca) quedan sumergidos en líquido sinovial, lo cual impide que se forme un coágulo de cicatrización entre los extremos desgarrados. Estos ligamentos suelen no sanar; cuando la estabilidad es importante, normalmente se reparan o reconstruyen quirúrgicamente en lugar de dejarlos sin tratamiento.

Qué ayuda

- **Carga controlada.** Una férula que permite un movimiento controlado guía a que el colágeno en proceso de cicatrización se alinee, al tiempo que evita el estiramiento excesivo que podría provocar una nueva lesión.
- **Rehabilitación de los sensores, no solo de los ligamentos.** Dado que los ligamentos proporcionan la sensación de posición, los ejercicios de equilibrio y propiocepción son una parte clave de la recuperación y de la prevención de nuevas lesiones.
- **Fortalecimiento de los músculos circundantes**, que comparten la función de estabilizar la articulación.
- **Tiempo.** La remodelación de los ligamentos dura varios meses; una distensión “curada” sigue ganando fuerza mucho después de dejar de doler.

Véase también

- [Cómo funcionan y se curan los tendones](#) – parientes cercanos de los ligamentos (unen hueso con hueso, a diferencia de los músculos con los huesos)
- [Cómo funciona el cartílago](#) – lo que puede desgastarse en una articulación inestable
- [Cómo se curan y remodelan los huesos](#) – los huesos a los que se fijan estas estructuras