

¿Cómo funcionan y se curan los tendones?

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

Los tendones son como cables del cuerpo: cordones resistentes que conectan los músculos con los huesos y transmiten la fuerza muscular para generar movimiento. Cuando doblamos un dedo o levantamos el brazo, son los tendones los que transmiten esa fuerza a través de la articulación. Los tendones son fuertes, pero sanan lentamente y de una manera muy específica; *no todos los tendones sanan de la misma forma*. Un tendón flexor del dedo cortado y un tendón del manguito rotador del hombro desgarrado siguen procesos de curación muy distintos, razón por la cual sus tratamientos quirúrgicos y rehabilitaciones también difieren. Esta página explica, en un lenguaje sencillo, qué son los tendones y cómo se reparan; posteriormente profundiza en los aspectos biológicos para quienes deseen saber más, incluyendo por qué una reparación de tendón flexor se *debilita antes de volverse más fuerte*, y por qué el manguito rotador se adhiere al hueso de esa manera.

¿Qué es un tendón y cuál es su función?

Un tendón es una estructura similar a una cuerda, compuesta principalmente de **colágeno** (la misma proteína resistente que confiere flexibilidad al hueso), organizado en haces muy alineados a lo largo de la línea de tracción. Un extremo se fusiona con el músculo; el otro se fija al hueso. Su función es sencilla pero esencial: transmitir la fuerza generada por el músculo al hueso, permitiendo así el movimiento articular. Algunos tendones también deben **deslizarse**: los tendones flexores que doblan los dedos se desplazan hacia adelante y hacia atrás a través de conductos estrechos cada vez que se cierra el puño.

Los tendones son tejido vivo, aunque apenas: contienen relativamente pocas células y tienen un aporte sanguíneo escaso en comparación con el músculo o la piel. Esto explica en gran medida por qué su proceso de cicatrización es lento.

Cómo sanan los tendones

Cuando un tendón se corta o se desgarrar, sana en tres fases que se solapan, de forma similar a otros tejidos:

1. **Inflamación (primera semana).** Se forma un coágulo y llegan las células de reparación. En esta etapa, la unión se mantiene en su lugar principalmente gracias a los puntos de sutura aplicados por el cirujano; el propio tendón aporta muy poca resistencia.
2. **Reparación (varias semanas).** Las células depositan nuevo colágeno a través de la brecha, pero al principio este colágeno es desorganizado y débil; se asemeja más a un manojo de hilos atados de forma apresurada que a una cuerda bien formada.
3. **Remodelación (varios meses).** Con el tiempo y un uso moderado, ese colágeno desorganizado se reemplaza y se realinea gradualmente a lo largo de la línea de tracción, permitiendo que el tendón recupere su resistencia. Este proceso continúa durante muchos meses, a menudo hasta un año o más.

Un punto clave: el tendón sana fundamentalmente mediante la formación de **tejido cicatricial**, no por la regeneración perfecta del tejido original. La zona reparada nunca queda tan intacta como antes; por eso la rehabilitación cuidadosa y la paciencia son tan importantes.

Qué favorece la cicatrización de un tendón

- **La cantidad adecuada de movimiento.** Los tendones responden a la carga. El ejercicio controlado y gradual (bajo la guía de un médico o fisioterapeuta) indica al colágeno en proceso de curación cómo organizarse. Demasiado movimiento, demasiado pronto, puede provocar la ruptura de la reparación; muy poco movimiento genera rigidez y adherencias por tejido cicatricial.
- **Proteger la reparación en las primeras fases.** Una reparación tendinosa reciente es frágil durante varias semanas, incluso cuando parece estar bien; siga las indicaciones del yeso o férula y los límites de actividad para evitar que se desgarrar.
- **Una buena salud general.** No fumar, controlar la diabetes y evitar el uso innecesario de esteroides son factores beneficiosos; el tabaquismo, en particular, dificulta la cicatrización tendinosa.
- **El tiempo.** El tejido tendinoso cicatriza lentamente. Para recuperar la fuerza real se necesitan meses, no semanas.

Véase también

- [Cómo se curan y remodelan los huesos](#) – comportamiento de la parte ósea en una reparación tendón-hueso
- [El tabaquismo y la cicatrización musculoesquelética](#) – por qué fumar retrasa la curación de tendones y huesos
- [Inyecciones de corticoides](#) – uso y precauciones de los esteroides en el entorno tendinoso