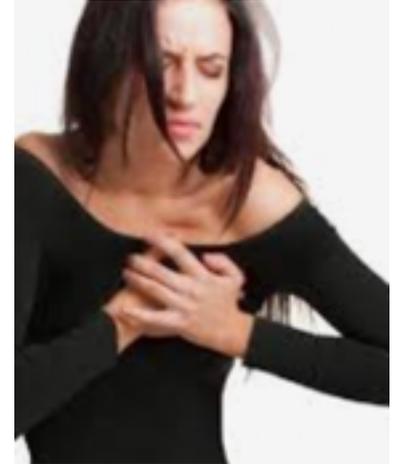


# Costocondritis

La costocondritis o pleurodinia se ha definido bastante bien, pero tiene varias causas. Los virus coxsackie tipo B causan un tipo de pleurodinia epidémica (fiebre, dolor pulmonar y abdominal con dolor de cabeza que dura entre dos y 12 días y se resuelve). Otra forma más leve ocurre con mayor frecuencia en mujeres jóvenes después de una enfermedad viral. La enfermedad viral no siempre es aparente y ciertamente puede afectar a muchas otras edades de personas.



## Los síntomas incluyen:

- Dolor y sensibilidad en los lugares donde sus costillas se unen a su esternón (articulaciones costoesternales)
- Dolor a menudo agudo, aunque también sordo y punzante
- Ubicación a menudo en el lado izquierdo del esternón, pero es posible a ambos lados del pecho
- Los síntomas menos comunes incluyen:
  - Dolor al respirar profundamente
  - Dolor al toser
  - Respiración dificultosa

El dolor de costocondritis a menudo se confunde con dolor de ataque cardíaco. El dolor de un ataque cardíaco generalmente dura solo de 5 a 30 minutos. El dolor de ataque cardíaco puede estar más extendido, mientras que el dolor de costocondritis se concentra en un área más pequeña. El dolor de un ataque cardíaco generalmente se siente como si proviniera de debajo del esternón, mientras que el dolor de la costocondritis parece provenir del esternón mismo. El dolor de un ataque cardíaco generalmente empeora con la actividad física o el estrés, mientras que el dolor de la costocondritis permanece constante.

La pleurodinia también se denomina enfermedad de Bornholm. Puede haber fiebre baja con esta costocondritis. Sin embargo, si tiene fiebre más alta y mucha tos, debe volver a examinarse, ya que eso podría indicar neumonía. Esto puede suceder cuando, debido al dolor, usted respira de manera tan superficial que un área de los pulmones no recibe aire, que luego puede llenarse de líquido e infectarse. Para ayudar a prevenir la neumonía, respire profundamente aunque le duela.

Intente hacer el siguiente ejercicio de respiración con frecuencia. Respire regularmente, deténgase cuando le duela y manténgalo, luego, sin exhalar, respire nuevamente. Solo cuando sienta que necesita más aire (nuevamente sin exhalar), inhale y cuando le duela puede detenerse nuevamente, solo cuando necesite más aire (aún sin dejar salir el aire) debe inhalar nuevamente. Se sorprenderá de la cantidad de veces que puede inhalar hasta que su pulmón esté lleno. Otra forma de ver cuánto te estás protegiendo para no respirar profundamente es ver cuánto tiempo puedes cantar con una sola respiración. Con esta enfermedad, así como después de una fractura de costilla, disminuye mucho.

La costocondritis es frustrante porque tiende a durar dos semanas o más, independientemente de cómo la tratemos. Afortunadamente, suele ser bastante efímero. Pero nuestros tratamientos solo alivian las molestias. ¡Tenemos que esperar hasta que la Madre Naturaleza termine contigo! Espero que el tuyo dure solo 2 semanas en lugar de 6 semanas.

## Para aliviar su dolor hasta que desaparezca, podemos usar:

- Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE), como ibuprofeno (Advil, Motrin, otros) y naproxeno (Aleve)
- Antidepresivos, específicamente una categoría de medicamentos llamados antidepresivos tricíclicos,
- si el dolor dificulta dormir por la noche
- Relajantes musculares, si tiene espasmos con el dolor.
- Una vez más, los antibióticos no parecen ser útiles en esta enfermedad.

Comuníquese con nosotros si tiene problemas para respirar, fiebre alta, enrojecimiento, pus o hinchazón o si el dolor empeora a pesar del medicamento antiinflamatorio.

tsg w Giovanna's help 1-2022

**Caring Family, S.C. 815 459-2200**

Drs Gancayco (ambos), Ramirez, Giese and NFP Lauren. Visite nuestra línea web en: [www.mycaringfamily.com](http://www.mycaringfamily.com)

