


<p>Buenas prácticas de Absentismo y accidentabilidad (incluye gestión de IT y comisiones de IT)</p>	
<p>Prevención y recomendaciones de lesiones del manguito de los rotadores en trabajadores del Hospital Regional Universitario de Málaga</p>	<p>Enero 2026</p>

Descripción de la tarea

Tareas que implican manipulación manual de cargas y adopción de posturas forzadas en los trabajadores del HRUM (celadores, TCAE fundamentalmente), lo cual puede generar lesiones en miembros superiores que pueden asociar procesos de IT.

Solución adoptada

Ofrecer información específica de la patología del manguito de los rotadores, con las recomendaciones pertinentes para minimizar dichas lesiones.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Mayor conocimiento de estas lesiones y actitudes para prevenir las mismas.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

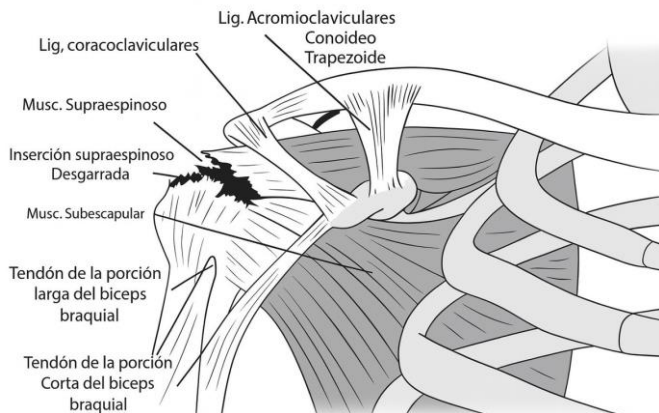
Finalizada y en condiciones para su continuidad.

Autoría: Casandra Barranco Vela
Hospital Civil

¿QUE ES EL MANGUITO DE LOS ROTADORES?

Grupo de cuatro músculos y tendones (supraespinoso, infraespinoso, redondo menor y subescapular) que estabilizan la articulación del hombro y permiten movimientos como elevar el brazo.

Las lesiones incluyen desgarros, tendinitis o inflamación, causando dolor, debilidad y limitación de movimientos. Pueden ser agudas (por trauma) o crónicas (por desgaste).



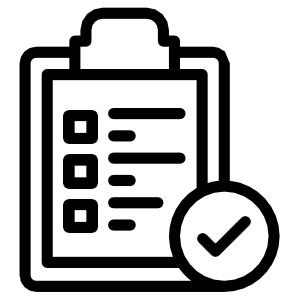
**Hospital Regional
Universitario
de Málaga**

Servicio de Vigilancia de la
Salud

Tel. 940402/951040402

2025

Es fundamental consultar con un profesional de la salud para personalizar el plan de ejercicios y prevención.



LESION DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES

PREVENCION Y RECOMENDACIONES



DEBES LIMITAR

- Movimientos repetitivos por encima de la cabeza (e.g., colgar cortinas, lanzar objetos).
- Sobrecarga sin calentamiento (e.g., levantar pesos pesados sin preparación).



- Posturas encorvadas o sedentarismo prolongado.
- Ignorar dolor inicial; descansa si sientes molestias.
- Actividades de alto impacto sin técnica adecuada (e.g., deportes de contacto).

CAUSAS DE LESIONES



Las lesiones suelen originarse por sobrecarga repetitiva, envejecimiento de los tendones, trauma directo o debilidad muscular.

Factores de riesgo incluyen:

- Edad avanzada (desgaste natural).
- Actividades deportivas o laborales con movimientos por encima de la cabeza (e.g., pintar, tenis, natación).
- Mala postura crónica.
- Condiciones como artritis o diabetes que afectan los tejidos.

RECOMENDACIONES

- Realiza calentamientos antes de actividades (e.g., círculos con brazos).
- Fortalece con ejercicios específicos: balanceo pendular, rotaciones externas con banda, elevaciones laterales (3 series de 10-15 repeticiones, 2-3 veces/semana).
- Mejora la postura: mantén hombros relajados y espalda recta.
- Descansa y modifica actividades: alterna tareas y usa soporte ergonómico.
- Consulta fisioterapia para rutinas personalizadas.

