

Manguito del rotador: un trastorno musculoesquelético que afecta al hombro

Temas: Salud

Por : José Antonio Tomás Royo, María Ducun Lecumberri, Ana Elvira Planas Lara. Laboratorio de Ergonomía. Dirección técnica de I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 4 minutos

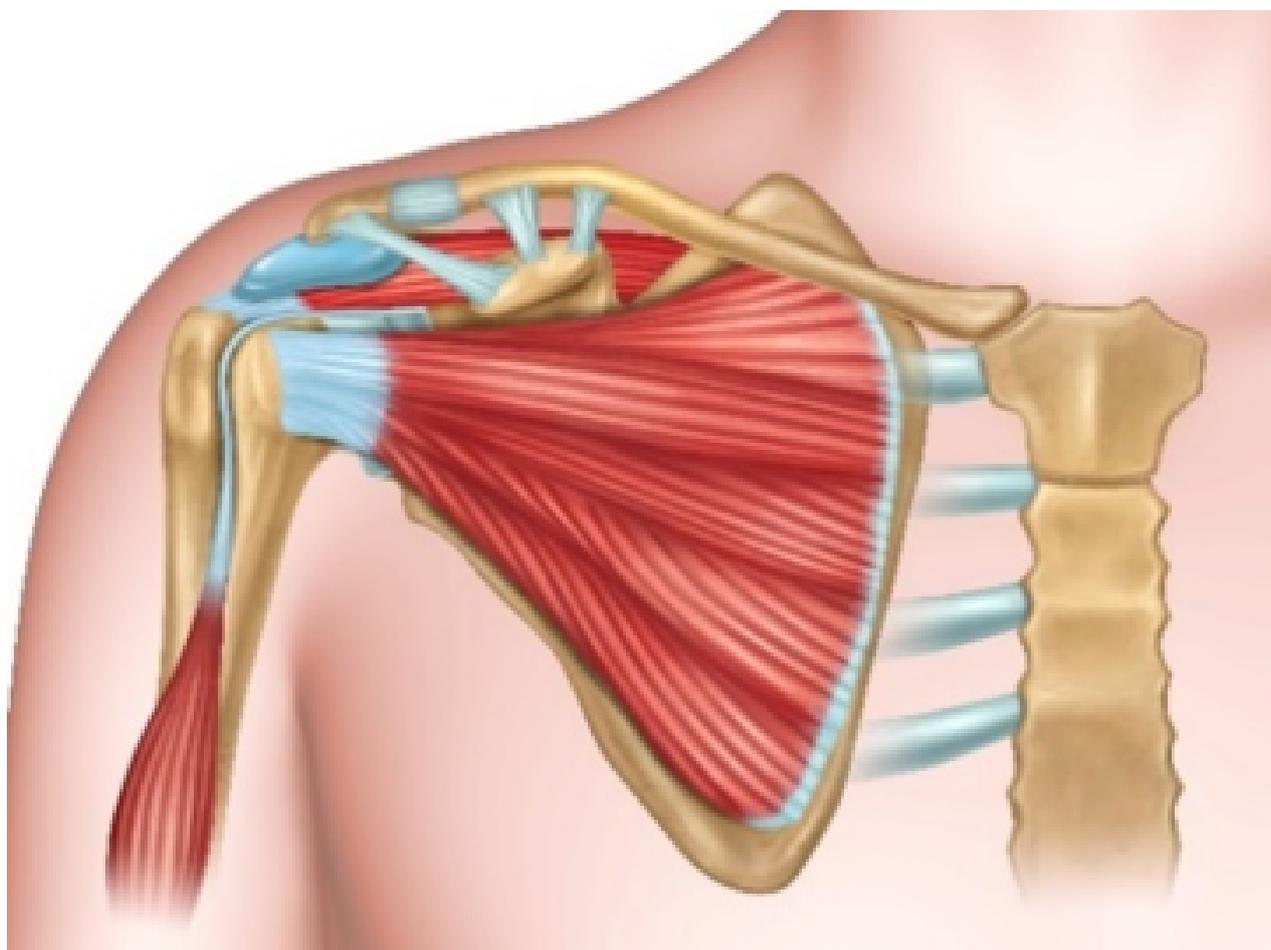


Continuando con la dedicación de esta sección de Salud al conocimiento y divulgación de las principales enfermedades profesionales que más inciden en la salud de las personas trabajadoras, en esta ocasión nos referimos a un tipo de lesión que afecta al hombro.

Estamos hablando del manguito del rotador, que es esencial para la estabilidad y el movimiento del hombro, permitiendo acciones como levantar el brazo y rotar la articulación.

La Patología tendinosa crónica del manguito de los rotadores es una inflamación en los tendones que rodean la articulación que une el hombro con la escápula.

Esta articulación es la de mayor movilidad de todo el cuerpo. Por ella pasan muchas estructuras para las cuales no hay suficiente espacio, facilitando el roce con el hueso, lo que provoca mayor inflamación y dolor en la zona del hombro.



La incidencia de la patología del manguito del rotador es significativa, especialmente entre aquellos cuyas ocupaciones implican movimientos repetidos del brazo. Otras causas como caídas o impactos sobre el hombro, determinadas actividades deportivas o el propio envejecimiento, también son generadoras de esta patología. Se estima que afecta a millones de personas en todo el mundo, siendo común en mayores de 40 años.

Factores de riesgo asociados al Manguito del Rotador

El manguito del rotador es una de las patologías más frecuentes en las personas, que se asocian con el desarrollo de las siguientes condiciones de trabajo, según la información proporcionada en el Real Decreto 1299/2006 de 10 de noviembre.

- Trabajos que se realicen con los codos en posición elevada o que tensen los tendones o bolsa subacromial, asociándose a acciones de levantar ya alcanzar.
- Trabajos que requieran uso continuado del brazo en abducción o flexión.



Elevación del brazo en flexión

Elevación del brazo en abducción

Con el fin de evitar el daño generado por estas patologías es recomendable tomar medidas para eliminar o reducir el riesgo, atendiendo a los principios de la acción preventiva señalados en el artículo 15 de la Ley de PRL. En todo caso, estas recomendaciones deberían priorizar las medidas colectivas mediante el diseño o rediseño, frente a otras de tipo individual y organizativas.

Algunas recomendaciones para prevenir el Manguito del Rotador

- Analizar las tareas para reducir en lo posible los movimientos elevación de los brazos, en especial los más forzados.
- Acondicionar las alturas y la orientación de los elementos de trabajo para permitir trabajar a la altura del codo.
- Emplear mesas elevadoras giratorias y ayudas mecánicas para evitar elevar los brazos
- Utilizar contenedores con puertas abatibles y herramientas auxiliares para descargar de tensión brazos.
- Diseñar el puesto de trabajo de manera que los diferentes elementos se encuentren frente al trabajador, a una altura y alcances adecuados.
- Utilizar los medios y utensilios adecuados (escaleras, mangos telescópicos, etc.) para adecuar la altura de trabajo y mejorar los alcances.
- Proporcionar espacio suficiente para la disposición de todos los elementos de trabajo para que la tarea pueda ser desarrollada con posturas y movimientos adecuados y permitir un fácil acceso.
- Seleccionar aquellos medios de trabajo (mobiliario, mesas, contenedores, carros, cajas, herramientas, útiles, etc.) que no generen peligros si es posible, y en todo caso, reduzcan la exposición al riesgo por posturas forzadas en extremidades superiores y los trabajos repetitivos.
- Diseñar de manera que las acciones a realizar se repartan y distribuyan de manera equilibrada entre ambas extremidades superiores.
- Realizar descansos breves y frecuentes. Como referencia, por cada hora de tarea repetitiva se recomiendan 10 minutos de recuperación muscular.
- Establecer rotaciones con otros puestos de trabajo que permitan la recuperación de las extremidades superiores.
- Informar y formar a las personas trabajadoras sobre los factores, métodos de trabajo seguros y recomendaciones existentes en el puesto de trabajo.
- Sensibilizar y formar a los trabajadores para la realización de ejercicios de calentamiento previos al inicio de la jornada y estiramiento durante y al final de la jornada.

Referencias

- Trastornos musculoesqueléticos - Espacio monográfico de la web pública de Mutua Universal
- Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro. BOE núm. 302, de 19/12/2006.
- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales. BOE núm. (número) 269, de 10/11/1995.