



Lectura fácil

# Enfermedades profesionales

## Enfermedad tendinosa crónica de manguito de los rotadores



Esta guía explica **la enfermedad tendinosa de manguito de los rotadores.**

Esta es una enfermedad profesional, es decir, una enfermedad que surge en el hombro en tu puesto de trabajo.

## Enfermedad tendinosa crónica de manguito de los rotadores

Javier trabaja como mozo de almacén en una empresa de envíos internacionales desde hace 6 años.

Hoy, cuando estaba preparando un envío, ha levantado una caja pesada y ha sentido un fuerte dolor en el hombro. El dolor era fuerte y no podía continuar.

Javier decide ir a la mutua para que le hagan una revisión médica. Una mutua es una entidad que trabaja con la Seguridad Social para tratar enfermedades profesionales o accidentes laborales de los trabajadores.



En la consulta, Javier le cuenta al médico a qué se dedica y las tareas que realiza en su trabajo.



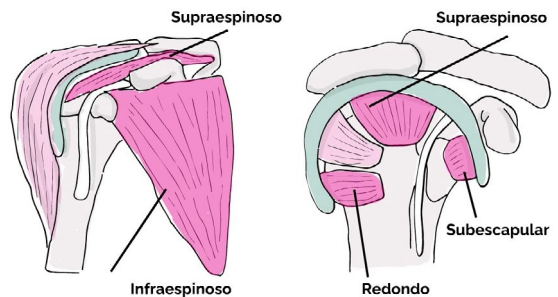
El médico le hace unas pruebas y le diagnostica una enfermedad profesional de tendinitis de supraespinoso. El médico emite un parte de enfermedad por patología tendinosa crónica de manguito de rotadores.

## ¿Qué es el manguito de rotadores?

El manguito es un tendón formado por 4 músculos que rodean la articulación del hombro.

Estos músculos hacen que podamos girar el hombro sin que el hombro se luxé.

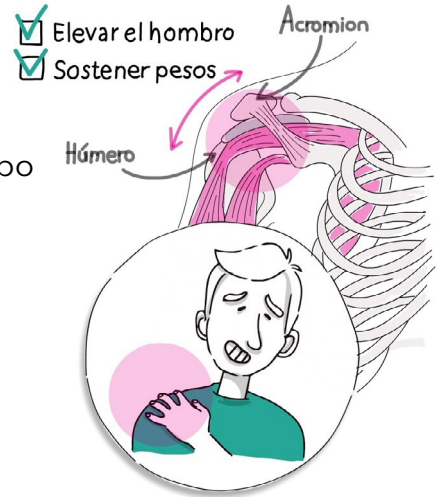
Luxar es la acción de un hueso de salirse de su lugar.



## ¿En qué consiste la enfermedad tendinosa crónica de manguito de rotadores?

Cuando una persona sube el hombro con peso muchas veces o sostiene peso con el hombro mucho tiempo, el tendón roza el hueso húmero, es decir, un hueso del brazo. Con el movimiento, el tendón se inflama y puede doler.

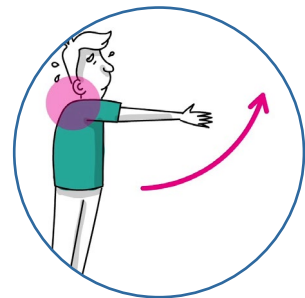
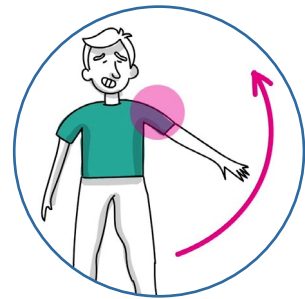
El tendón es un tejido que tenemos en el cuerpo y que conecta el músculo con el hueso.



## ¿Qué síntomas tiene la enfermedad tendinosa crónica de manguito de rotadores?

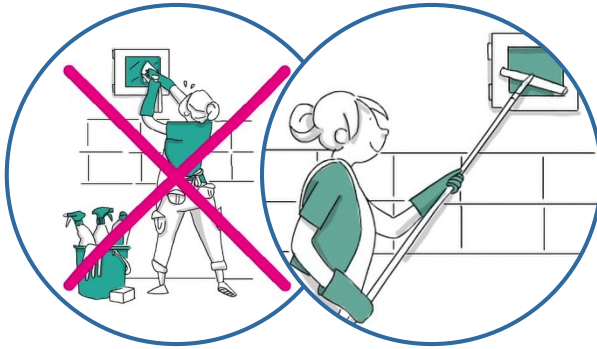
Los síntomas de la patología tendinosa crónica de manguito de rotadores son:

- Dolor en el hombro que es más fuerte cuando se sube el brazo hacia un lado y se separa del cuerpo o cuando se sube el brazo hacia adelante y se dobla el brazo.
- Dolor fuerte cuando la persona hace mucho esfuerzo con el hombro.
- Sensación de que el hombro está débil.
- Tienes menos movimiento o agilidad en el hombro.
- Tienes dolor por las noches.



## ¿Qué debo hacer para evitar la enfermedad tendinosa crónica de manguito de rotadores?

- Los brazos deben estar cerca del cuerpo cuando vas a coger peso o a coger algo del suelo. Evita trabajar con los codos elevados.



- Haz ejercicios de calentamiento antes de empezar a trabajar.
- Estira los músculos al terminar tu jornada de trabajo.
- Haz pausas y descansos en el trabajo.
- Si puedes, organiza tu trabajo para tener tareas variadas en la misma jornada en las que no uses los mismos músculos.



Los técnicos de prevención irán a tu empresa para investigar la enfermedad profesional y proponer medidas que corrijan los problemas.



C/ Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid  
[enfermedades.profesionales@madrid.org](mailto:enfermedades.profesionales@madrid.org)  
[www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid)



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran reguladas por el marco legal de la misma.



comunidad.madrid/publicomadrid