

# Hoja Informativa sobre la Prevención de Lesiones a los Hombros

HS05-033C (9-07)

¿Nunca se ha preguntado cómo los pitchers de béisbol pueden realizar movimientos de lanzamiento tan diferentes y cómo pueden crear tantas variaciones de un lanzamiento? Es debido al hombro, una articulación increíble que puede permitir al brazo lanzar por encima de la cabeza o por debajo de la cabeza a casi 100 millas por hora, y segundos después ejecutar círculos completos hacia adelante o hacia atrás. Sin embargo, las hazañas desempeñadas por esta, la articulación más móvil del cuerpo, pueden estresar el hombro de maneras que lo hace propenso a lesiones. Una lesión al hombro puede ocurrir como resultado de un trabajo, proceso, o movimiento repetitivo. Los empleados involucrados en trabajos tales como el pintar paredes, instalar cortinas, reparar vehículos alzados, archivar, y levantar objetos corren el riesgo de lesiones al hombro debido a movimientos excesivos del brazo por encima de la cabeza. Según la Encuesta del 2003 del Buró de Estadísticas Laborales (BLS, por sus siglas en inglés) sobre Lesiones y Enfermedades en Texas, aunque las lesiones a la espalda son las lesiones relacionadas al trabajo que más se reportan, las lesiones al hombro mantuvo a las personas fuera del trabajo más tiempo—30 días, comparado a la espalda—12 días.

## Anatomía del Hombro

La articulación del hombro muchas veces se considera como una pelota de golf reposado en un tee: el término grande redondeado del húmero (el hueso del brazo superior) se mueve dentro de la cápsula articular (o fosa de la espina escapular en la espalda) junto al término de la clavícula. Pero a diferencia a una pelota de golf que se lanza de un tee, la cabeza del brazo tiene que permanecer dentro de un espacio limitado y todavía moverse libremente.

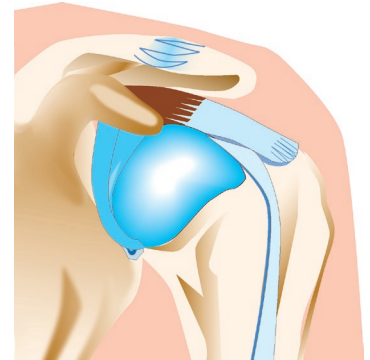
El dolor es el síntoma más común de una lesión al hombro. Grados variables de rigidez y una sensación de congelación puede ocurrir con o sin dolor. A veces una lesión al hombro puede llevar a sensaciones de entumecido o de cosquilleo por lo largo del brazo.

## ¿Cuáles son algunas de las Señales de Advertencia de una Lesión al Hombro?

Al tener dolor en el hombro, haga estas preguntas:

- ¿Está rígido el hombro? ¿Puede usted girar el brazo en todas las posiciones normales?

- ¿Se siente como si el hombro pudiera salirse o deslizarse de la fosa?
- ¿Le falta a usted la fuerza en el hombro para desempeñar sus actividades diarias?



Si respondió “sí” a cualquiera de estas preguntas, o si está experimentando dolores recurrentes en el hombro, cuello, o brazo debe consultar a un médico. La intervención puntual es una de las mejores formas de tratamiento.

## La Seguridad en el Trabajo

Muchas lesiones están relacionadas a las posturas sostenidas y los trabajos repetitivos en el trabajo. Hay varias cosas que los empleados pueden hacer para mejorar la seguridad en el trabajo y reducir el riesgo de lesiones a los hombros.

- Al estar sentado, siéntese lo más atrás posible en una silla que apoya la espalda y con los muslos completamente soportados por la silla.
- Coloque el monitor directamente en frente de usted y al alcance de los dedos.
- Mire directamente al monitor; los ojos deben estar al nivel de la parte superior del monitor.
- Doble los codos y las rodillas a un ángulo de 90 grados.
- Apoye los pies en el piso o en un banquito.
- Tome descansos de postura y haga ejercicios por varios minutos cada hora.
- Siga instrucciones con respecto a las técnicas correctas de levantamientos y otras prácticas seguras de trabajo diseñadas para prevenir lesiones a los hombros.
- Tenga cuidado al situar el cuerpo y la espalda antes de hacer incluso leves esfuerzos al levantar objetos. Oriéntese hacia el objeto que va a levantar y mantenga la espalda tan recta como sea posible al agacharse y usar las piernas como fuerza para levantar.
- No se estire para poner o agarrar objetos almacenados muy alto; utilice una plataforma estable o un banquito.

- Reconozca cuando necesita descansar y relajarse durante las horas fuera del trabajo y manténgase en buena forma física para evitar distensiones y torceduras.

Para ayudar a prevenir lesiones a los hombros, los empleadores deben llevar a cabo una evaluación del sitio de trabajo, considerar medidas viables de control, y capacitar a los empleados. Cualquier peligro identificado por la evaluación debe corregirse o minimizarse hasta el punto posible. Los controles de ingeniería (el rediseño de las mesas de trabajo, características ajustables, o rediseño de herramientas) y los controles administrativos (cambios en procedimientos, rotación de trabajos, cambiando el ritmo del trabajo) son alternativas que deben considerarse.

## Minimizando el Dolor de una Lesión

Después de lastimarse el hombro, el dolor es un indicador útil para determinar cuánto usarlo. Salvo que su médico o terapeuta físico le dé otras instrucciones, limite las actividades y los movimientos del brazo que están agravando el dolor. Las siguientes son algunas sugerencias específicas para ayudar a minimizar el dolor:

- Elimine el levantar cosas pesadas y el alzar los brazos arriba de la cabeza.
- Levante objetos cerca del cuerpo.
- Solamente levante objetos ligeros y solamente abajo del nivel de los hombros.
- Ponga en práctica la buena postura al trabajar en la computadora, en trabajos de montaje, u otras actividades que involucran los brazos.
- Limite la cantidad de tiempo que restringe el movimiento del brazo con un cabestrillo ya que puede causar hombro congelado (articulación rígida del hombro).

## Haga Ejercicios para Mantener los Hombros Sanos

El mantenerse en forma físicamente mediante un programa balanceado de ejercicio aeróbico y el estirar y fortalecer todas las partes del cuerpo puede ayudar a prevenir lesiones a los hombros. Si piensa que se ha lastimado el hombro, consulte a un médico o terapeuta físico antes de comenzar un programa de ejercicios. Las prácticas siguientes pueden prevenir lesiones al hacer ejercicios de calentamiento para los hombros antes de hacer ejercicios o trabajar.

- Aplique calor a los músculos de los hombros antes de hacer ejercicio. El calor prepara a los músculos y tendones para el ejercicio. Por ejemplo, tome una ducha caliente por 10 a 15 minutos antes de hacer ejercicio.
- Mantenga el brazo abajo del nivel de los hombros al hacer extensiones de los brazos.
- Aumente poco a poco los movimientos—círculos grandes, movimientos diagonales, rotaciones de los omóplatos, y apretones hacia atrás y hacia adelante.
- Al estar sentado o de pie, mantenga el brazo vertical y junto al cuerpo. Los ejercicios de péndulo relieven presión en el manguito rotador (el hueso redondeado en la fosa de la escápula). Permita que los brazos se columpien hacia atrás y adelante en un pequeño círculo más o menos de una pulgada). Al mejorarse los síntomas, el diámetro del círculo puede aumentarse. Al principio, haga el ejercicio con solamente el peso del brazo. Al disminuirse el dolor, agregue de manera progresiva más peso—5 a 10 libras (un contenedor lleno de un galón pesa 8 libras). Haga el ejercicio por cinco minutos una o dos veces al día.
- Haga ejercicios para fortalecer los músculos. Después de lastimarse el hombro, empiece ejercicios para el tono muscular en los hombros aproximadamente una a dos semanas después de haber estado haciendo ejercicios de péndulo. Use correas elásticas para una variedad de ejercicios para los brazos. Por ejemplo, fije la correa a una manilla de puerta. Después, mantenga el codo cerca del lado a un ángulo de 90 grados, agarre la banda y júela hacia la cintura. Manténgala así por cinco segundos. Haga de 15 a 20 repeticiones todos los días.

Esta hoja informativa se publicó con información de la Escuela de Medicina de Harvard (Información sobre la Salud del Consumidor), el Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh, y el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores y se considera verdadera en la hora de publicación.

Departamento de Seguros de Texas,  
División de Compensación para Trabajadores (TDI, DWC)  
correo electrónico [resourcecenter@tdi.state.tx.us](mailto:resourcecenter@tdi.state.tx.us)  
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

*Línea Directa de Violaciones de Seguridad*  
**1-800-452-9595**  
[safetyhotline@tdi.state.tx.us](mailto:safetyhotline@tdi.state.tx.us)