

# Hombro

**OSHA**<sup>®</sup>  
+  
PRIMEROS AUXILIOS  
OBEDIENTE

Guía de autogestión  
**SERIE 101**

**20**  
**23**

*Las siguientes páginas ofrecen una lista de ejercicios y técnicas de estiramiento, masajes y otros tratamientos que puede realizar en casa para aliviar o prevenir el dolor de hombro. Estas sugerencias no reemplazan la evaluación médica ni suponen la aprobación del producto. Consulte a su médico si es necesario.*

# Cómo utilizar Esta guía

---

## Tabla de contenido:

### SECCIÓN 1

Activación y  
Ejercicios de movilización

### SECCIÓN 2

Estiramientos

### SECCIÓN 3

Ceremonias

### SECCIÓN 4

Deslizamientos nerviosos

### SECCIÓN 5

Síntoma  
Gestión

### SECCIÓN 6

Cuidado del hombro en  
Trabajo y hogar

### SECCIÓN 7

Productos y enlaces

Las siguientes páginas ofrecen una lista de ejercicios y técnicas de estiramiento, masajes y otros tratamientos que puede realizar en casa para aliviar o prevenir el dolor de codo. Estas sugerencias no reemplazan la evaluación médica ni suponen la aprobación del producto. Consulte a su médico si es necesario.

## Preguntas a considerar:

**1** ¿Se cayó sobre el hombro o sobre una mano extendida o tuvo un accidente (¿y en un evento deportivo)? Si es así,

- a. ¿Tiene el hombro hinchado de moderado a severo?
- b. ¿Ves un bulto en la parte superior del hombro o el brazo parece torcido?
- do. ¿Siente dolor al presionar los huesos del hombro o del brazo?

*Si respondiste **Sí** Ante 2 de cada 3 de estas preguntas, OSSPT recomienda hacer una cita con su proveedor de atención médica o acudir a atención de urgencia antes de realizar cualquier ejercicio o estiramiento.*

**2** ¿El dolor de hombro comenzó de repente? Si es así,

- a. ¿Se cayó sobre el brazo o el hombro?
- b. ¿Estuviste en un accidente?
- do. ¿Levantaste algo pesado y luego sentiste dolor?

*Si respondiste **No** a las preguntas a, b y c; entonces OSSPT recomienda hacer una cita para ver a su proveedor de atención médica o ir a atención de urgencia antes de hacer cualquier ejercicio o estiramiento.*

**3** ¿Tiene dolor repentino en el hombro ADEMÁS dolor o presión en el pecho o la mandíbula?

*Si respondiste **Sí** OSSPT recomienda que usted acuda a Atención de Urgencias o Sala de Emergencias lo antes posible para asegurarse de que no tenga problemas cardíacos.*

**4** ¿Alguna vez tienes la sensación de que tu hombro se va a salir de su sitio o ciertas posiciones del hombro te hacen sentir como si tu hombro se fuera a dislocar?

*Si respondiste **Sí** OSSPT recomienda que su proveedor de atención médica le evalúe el hombro antes de realizar cualquiera de los ejercicios o estiramientos de esta guía.*

**5** ¿Ve o siente una masa en su hombro o en su omóplato que aumenta de tamaño rápidamente?

*Si respondiste **Sí** OSSPT recomienda hacer una cita con su proveedor de atención médica o acudir a atención de urgencia antes de realizar cualquier ejercicio o estiramiento de esta guía.*

## Dolor de hombro: Cualquier tipo

NOTA: Esto fue traducido del inglés, por lo que el acrónimo ya no es exacto.

# POLICÍA



En las primeras 24 a 48 horas posteriores a una lesión en el hombro, estos consejos ayudarán a disminuir cualquier tipo de dolor. En las secciones posteriores de esta guía se proporciona más información sobre cada una de estas técnicas.

### Proteger

- Si es posible, evite las actividades que le resulten molestas. Ahora es el momento de trabajar de forma más inteligente, no más arduamente.
- Si siente un “bloqueo” o “parada” al mover el hombro en una determinada dirección, entonces evite ese movimiento.
- Cuando sea posible, es una buena idea cambiar las actividades laborales o los movimientos que causan dolor al otro brazo.

### Óptimo Cargando

- Moverse de manera que no cause dolor es la clave para mantener los músculos y las articulaciones sueltos.
- Es necesario realizar movimientos de baja intensidad, como ejercicios de rango de movimiento sin dolor, durante los primeros días.
- Evite levantar objetos pesados por encima de la cabeza durante los días posteriores a la lesión, pero no es necesario que cuide su hombro ni use un cabestrillo a menos que se lo indique un proveedor de atención médica.

### Hielo

- Aplique hielo en el hombro durante 15 a 20 minutos cada 3 o 4 horas para ayudar a disminuir el dolor. Deje que la temperatura de la piel vuelva a la normalidad antes de aplicar hielo nuevamente.

### Compresión

- La compresión ayuda a disminuir la hinchazón y reducir el dolor.
- Una venda elástica o una manga de compresión para el brazo o el hombro pueden ayudar en los primeros días posteriores a la lesión.

### Elevación

- Sentarse derecho mientras se aplica hielo en el hombro es una buena forma de elevarlo.

¡Se inteligente!

- Si tiene dolor intenso, hinchazón o sensibilidad en la articulación del hombro o si observa una deformidad en el hombro, la clavícula o la parte superior del brazo, busque atención médica en un centro de atención de urgencia dentro de las 24 horas.
- Si sus respuestas a las preguntas de la página anterior indican que necesita atención médica, no espere.
- Si su dolor de hombro no mejora en 4 a 6 semanas, consulte a su proveedor de atención médica o a un fisioterapeuta para que evalúe sus problemas de hombro.

## SECCIÓN UNO

# Activación y Ejercicios de movilización

## Ejercicios de rango de movimiento sin dolor:

Los ejercicios de amplitud de movimiento ayudan a que las articulaciones mantengan su flexibilidad a la vez que las lubrican y nutren. Mueva el hombro varias veces al día como se muestra a continuación, pero **SÓLO** en el rango de movimiento que le resulte agradable. ***Si lo que estás haciendo te duele, ¡retírate!***

- Comience con movimientos pequeños y lentos, aumentando gradualmente el tamaño y la velocidad del movimiento.
- Intente moverse suavemente entre las diferentes posiciones que se muestran en las fotografías durante un máximo de un minuto a la vez.
- Los estallidos y crujidos están bien siempre y cuando no sean dolorosos.



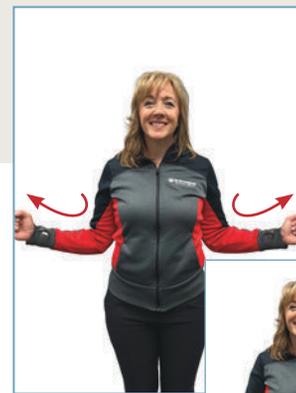
Hombro Flexión



Extensión



Hombro Secuestro/  
Aducción



Hombro Externo Rotación



Hombro Interno Rotación

## Ejercicios de activación y calentamiento:

Los ejercicios de activación aumentan la circulación y ayudan a disminuir la rigidez muscular. Calientan los músculos para que puedan moverse mejor. Son ejercicios excelentes para hacer al comenzar el trabajo o el deporte o siempre que se toma un descanso.

### Activación del hombro:

Una de las cosas más importantes que puede hacer para aliviar los problemas de hombro es mantener relajados los músculos de los hombros, la parte superior de la espalda y el pecho.

¿Por qué? Cuando realizamos tareas que requieren esfuerzo, como agarrar, sujetar, girar o escribir a máquina, tensamos los músculos de los hombros para estabilizar los brazos y las manos. Tensar los músculos de los hombros puede ejercer presión sobre los nervios, disminuir el flujo sanguíneo y hacer que los músculos de los hombros duelan.

Los activadores de hombros son ejercicios que son lo opuesto a los estiramientos. El objetivo es mover los músculos y aumentar la circulación. Cualquier actividad que haga que los hombros se muevan es buena... piense en círculos con los hombros, encogimientos de hombros, hacer la espalda o el crol durante 10 a 30 segundos. O móvilcelos con el favorito de OSSPT: el MC Hammer.



### Martillo MC

- Encoge rápidamente un hombro hacia arriba mientras mantienes el otro hombro abajo.
- Repita de 8 a 10 veces

### CALENTAMIENTO DINÁMICO DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES:

Si su trabajo exige mucho de sus brazos, o si realiza muchos agarres, practica deportes de raqueta o golf, pruebe este calentamiento dinámico de las extremidades superiores para ayudar a mantener sus codos en óptimas condiciones.

Escanee el código QR o haga clic en el enlace para ver el vídeo:  
[vimeo.com/325876868](https://vimeo.com/325876868)



## SECCIÓN DOS

# Estiramientos

Las actividades que trabajan los hombros, especialmente aquellas que requieren movimientos repetitivos, levantar objetos, trabajar por encima de la cabeza o mantener posiciones incómodas, pueden tener un efecto de acortamiento y endurecimiento de los músculos que mueven el hombro.

El estiramiento ayuda a mantener los músculos relajados y disminuye la compresión de los nervios y los vasos sanguíneos que pueden causar dolor, fatiga, hormigueo o entumecimiento.

### CONSEJO ÚTIL:

- Mantenga el cuello y los músculos faciales relajados mientras se estira; no se encoja de hombros.
- **¡Los estiramientos no deberían ser dolorosos!** Si siente dolor, hormigueo o entumecimiento en el brazo, retírese.

## Estiramiento de abducción del hombro:

### Instrucciones:

- Acuéstese de lado en el sofá, la cama o el suelo, con el hombro dolorido hacia arriba.
- Utilice suavemente la otra mano para ayudar a levantar el brazo del hombro dolorido por encima de su cabeza.
- Utilice la otra mano para apoyar el brazo dolorido si es necesario.
- Deje que la gravedad ayude suavemente a estirar el brazo dolorido y manténgalo así.



## Estiramiento del rotador del hombro:

### Instrucciones:

- Acuéstese boca arriba.
- Con los codos doblados, deslice los brazos hacia arriba hasta la altura de los hombros, lo más cerca que pueda. Las manos estarán detrás de la cabeza o cerca de las orejas.
- Lentamente y con control, acerque los codos hasta sentir un estiramiento en la parte posterior del hombro y mantenga la posición.

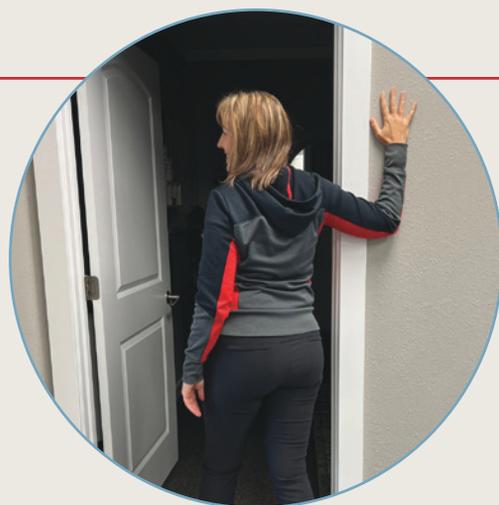
**Nota: No fuerce los codos para que se toquen, deténgase en el punto donde sienta tensión en los músculos.**



**Posición inicial**



**Posición final**



## Estiramiento de pecho en la entrada:

### Instrucciones:

- Párese frente a una puerta abierta.
- Coloque un brazo a lo largo del marco de la puerta. Estírelo sólo hasta la altura que le resulte cómoda para el hombro.
- Gire el cuerpo alejándose del brazo que está en la pared hasta que sienta un estiramiento en la parte delantera de los músculos del hombro/pecho; mantenga la posición.

### Estiramiento alternativo:

Para estirar ambos lados a la vez, coloque ambos brazos a lo largo del marco de la puerta y suavemente inclina el cuerpo a través de la puerta abierta hasta sentir un estiramiento. Mantén la posición.

## Estiramiento de pecho con rodillo de espuma:

### Instrucciones:

- Acuéstese boca arriba con un rodillo de espuma (o una toalla enrollada) colocado verticalmente a lo largo de su columna.
- Deje que los brazos se relajen hacia los lados para sentir un estiramiento y apertura de los músculos del pecho, sostenga.



## Estiramiento cruzado del cuerpo:

### Instrucciones:

- Llevar el brazo a la altura del hombro.
- Dobla el codo, apuntando las yemas de los dedos hacia el hombro.
- Utilice la otra mano para tirar del codo por delante del cuerpo y manténgalo así.



## SECCIÓN TERCERA

# Ceremonias

## Ejercicio de alivio:



### Oscilaciones del péndulo

Si el malestar en el hombro es persistente o ha movido el brazo en una posición que aumenta el malestar, pruebe este ejercicio de alivio.

- Párese al lado de una silla o mesa.
- Inclínese ligeramente y deje que el brazo que tiene el hombro dolorido cuelgue.
- Manteniendo el brazo lo más relajado posible, cambie el peso de un pie a otro, o hacia adelante y hacia atrás, de modo que el brazo se balancee suavemente.
- Realice 10 movimientos en cada dirección, varias veces al día, según sea necesario.
- Continúe con hielo o calor si lo desea.

**NOTA:** A medida que sus síntomas mejoren, aumente el tamaño de su swing, pero nunca lo fuerce.

Cuando esté listo para más, puede sostener un peso pequeño, como una botella de agua o una lata de sopa, en la mano del brazo adolorido para proporcionar algo de distracción a la articulación del hombro.



## Ejercicio de postura:

### Una mala postura puede ser la causa o agravar el dolor de hombro.

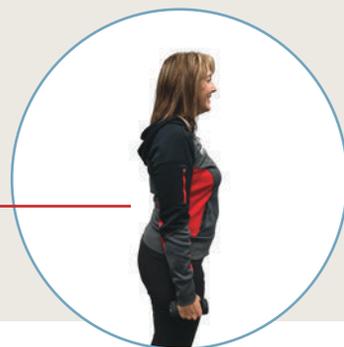
Muchos de nosotros tenemos una mala postura con la cabeza hacia adelante y los hombros encorvados como en la foto de abajo. Esta postura genera mayor tensión en los músculos, ligamentos y articulaciones de la columna vertebral, los hombros y los brazos. Limita la capacidad de movimiento de nuestros hombros y eso termina poniendo más carga en las articulaciones del codo.

Esta postura también puede comprimir los nervios que van desde la médula espinal hasta los brazos y las manos. A los nervios no les gusta que los aplasten y el resultado puede ser dolor, sensación de debilidad, entumecimiento u hormigueo.



#### **MALA POSTURA:**

Cabeza apuntando hacia adelante, hombros redondeados, músculos del pecho tensos.



#### **GRAN POSTURA:**

Las orejas están en línea con los hombros, que están en línea con las caderas y los huesos del tobillo.

### Apretar el omóplato

Este ejercicio fortalece los músculos de la espalda que ayudan a tener una buena postura.

- Comience parándose con su mejor postura.
- Aprieta los omóplatos hacia atrás y hacia abajo por la caja torácica para sentir un suave pinchazo en la mitad de la espalda.
- Mantén la posición durante 1 o 2 segundos y luego suéltala.
- Recuerde mantener el cuello relajado mientras completa este movimiento. No te encojas de hombros.
- Intente hacer de 8 a 10 repeticiones, varias veces al día.



#### **NOTA:**

A medida que este ejercicio se hace más fácil, puedes hacerlo más difícil sosteniendo una banda de resistencia.

## Ejercicio isométrico:

Los ejercicios isométricos trabajan los músculos contra una resistencia sin moverlos. Son buenos para fortalecerlos y reducir el dolor.

Para estos ejercicios, deberás intentar mover el brazo afectado (el que tiene el hombro adolorido) hacia adelante, hacia un costado, hacia atrás e intentar rotarlo hacia adentro y hacia afuera. Utilizarás la mano del otro brazo para bloquear el movimiento del brazo que tiene el hombro adolorido.

Empuje el brazo hacia la mano que bloquea con suficiente fuerza para que los músculos trabajen; sin embargo, esto no debería causar un dolor superior a 3 sobre 10 en una escala de dolor.

Continúe presionando durante 10 segundos y repita este ejercicio de 3 a 5 veces. Al menos 3 veces al día.



Flexión isométrica



Extensión isométrica



Abducción isométrica



Isométrico externo  
Rotación



Isométrico interno  
Rotación



Tríceps isométrico  
Extensión

## SECCIÓN CUATRO

# Deslizamientos nerviosos

## Nervio mediano, cubital y radial (ver mapa):

El dolor de hombro puede desarrollarse a partir de una variedad de fuentes, como tendinitis, artritis, cartílago desgarrado y muchas otras afecciones médicas y lesiones. Otra causa común del dolor de hombro es un nervio pinzado en la parte superior de la columna vertebral, también conocido como radiculopatía cervical. Este tipo de dolor de hombro generalmente se siente agudo, puede ocurrir cuando se gira la cabeza y puede causar entumecimiento u hormigueo en las manos. Si tiene entumecimiento u hormigueo que se irradia desde el hombro hasta las manos, los deslizamientos nerviosos pueden ayudar a reducir estos síntomas. **NOTA: El deslizamiento de los nervios no es un estiramiento. ¡A los nervios no les gusta que los mantengan en una posición estirada!**

- Primero, observe la siguiente tabla para determinar qué nervio está causando sus síntomas.
- Cuando hayas decidido qué nervio te molesta más, ve a las diapositivas de nervios para esa área específica.
- Piensa en 'uso de hilo dental' el nervio – siga moviéndose suave y lentamente a través de las diferentes posiciones.
- No mantengas una posición por más de un segundo.
- Si sus síntomas se sienten más fuertes al deslizarse, reduzca la intensidad y/o el rango de movimiento.
- ¿Síntomas en más de una zona? Está bien realizar deslizamientos nerviosos en más de un nervio.



© 2023 On-Site Solutions Fisioterapia. Todos los derechos reservados.

**De pie Mediana Deslizamiento nervioso:**



- Dobra un brazo hacia la parte superior del hombro doblando el brazo y la muñeca.
- Estire lentamente el codo hacia el costado del cuerpo.
- Cuando el codo esté recto, extiende la muñeca y abre los dedos para que apunten hacia el suelo.
- Muévete entre estas dos posiciones de manera suave y controlada.

**De pie Cubital Deslizamiento nervioso:**



- Dobra un brazo hacia arriba a la altura del codo con la palma hacia el costado de la cabeza y la cabeza inclinada hacia ese mismo hombro.
- Estire el brazo hacia el costado e incline la cabeza hacia el hombro opuesto.
- Repita de manera lenta y controlada.

**De pie Radial Deslizamiento nervioso:**



- Dobra el codo y la muñeca de modo que el brazo quede frente al pecho y los dedos apunten hacia el suelo.
- Estire lentamente el codo y mueva el brazo hacia el costado del cuerpo. Mantenga la muñeca doblada durante este movimiento.
- Regrese lentamente a la posición inicial y repita de manera controlada.

## SECCIÓN QUINTA

# Síntoma Gestión

## Tratamiento con hielo:

### Pautas generales:

- El hielo es una forma de disminuir el dolor y la hinchazón.
- Úselo durante las PRIMERAS 24 a 48 horas posteriores a una lesión.
- Aplique hielo o una compresa fría en el área afectada durante 15 a 20 minutos por hora durante varias horas.

Las bolsas de hielo pueden ser simples bolsas de cubitos de hielo del congelador (asegúrese de colocar una toalla fina o un trozo de tela entre su piel y la bolsa de hielo), o paquetes más especializados que se envuelven alrededor del hombro). Elija un paquete especializado si siente dolor con frecuencia.



Amazon tiene muchas opciones diseñadas específicamente para su uso en La zona del hombro.

### MASAJE CON HIELO:

El masaje con hielo es una excelente técnica para tratar el dolor punzante y molesto. Frota un cubo de hielo directamente sobre la piel en la zona dolorida durante 1 a 5 minutos o hasta que la zona esté adormecida. Mantenga el cubo de hielo en movimiento.

**CONSEJO:** Si te gusta la sensación de este masaje, puedes comprar un vaso especial (busca en Google "vaso de masaje con hielo") o intenta llenar dos tercios de un vaso de papel pequeño con agua y congelarlo. Cuando estés listo para hacer el masaje, simplemente corta la parte superior del vaso de papel y deja una tira de vaso para usar como asa para masajearte el hombro.



## Tratamiento con calor:

### Pautas generales:

- El calor es bueno para disminuir la rigidez y el dolor de las articulaciones.
- Elija calor **DESPUÉS** de las primeras 24 a 48 horas posteriores a una lesión.
- Relaja los músculos y aumenta la circulación para mejorar la curación y hace que los estiramientos y los masajes sean más efectivos.

Los espasmos musculares, el dolor en las articulaciones y la rigidez en el hombro pueden limitar la movilidad e interferir con las actividades físicas. La terapia de calor puede ayudar con el dolor de hombro porque estimula la circulación, lo que permite que los nutrientes y el oxígeno lleguen a las articulaciones y los músculos. Esta circulación ayuda a reparar los músculos dañados.

Alivia la inflamación y mejora la rigidez de la espalda. El calor también relaja los músculos, lo que hace que los estiramientos y los masajes sean más efectivos.



Cualquier tipo de terapia de calor puede ayudar a aliviar el dolor de hombro. Sin embargo, las almohadillas térmicas son ideales porque son prácticas y portátiles. También son eléctricas, por lo que puede usarlas en cualquier lugar de su hogar, como acostado en la cama o sentado en el sofá. Aplique una almohadilla térmica en el área rígida o dolorida durante 15 a 20 minutos por hora según sea necesario.

Las almohadillas térmicas pueden fabricarse específicamente para el hombro o ser simples, como una bolsa de arroz o una almohadilla térmica genérica.



### ¿Quieres hacer tu propia almohadilla térmica en casa?

Escanee el código QR o visite este enlace para obtener instrucciones: [www.healthline.com/health/pain-relief/como-hacer-una-almohadilla-caliente-casera](https://www.healthline.com/health/pain-relief/como-hacer-una-almohadilla-caliente-casera)

## Masaje:

### Liberación de puntos gatillo

A menudo, el dolor de hombro es causado o empeorado por puntos gatillo (nudos).

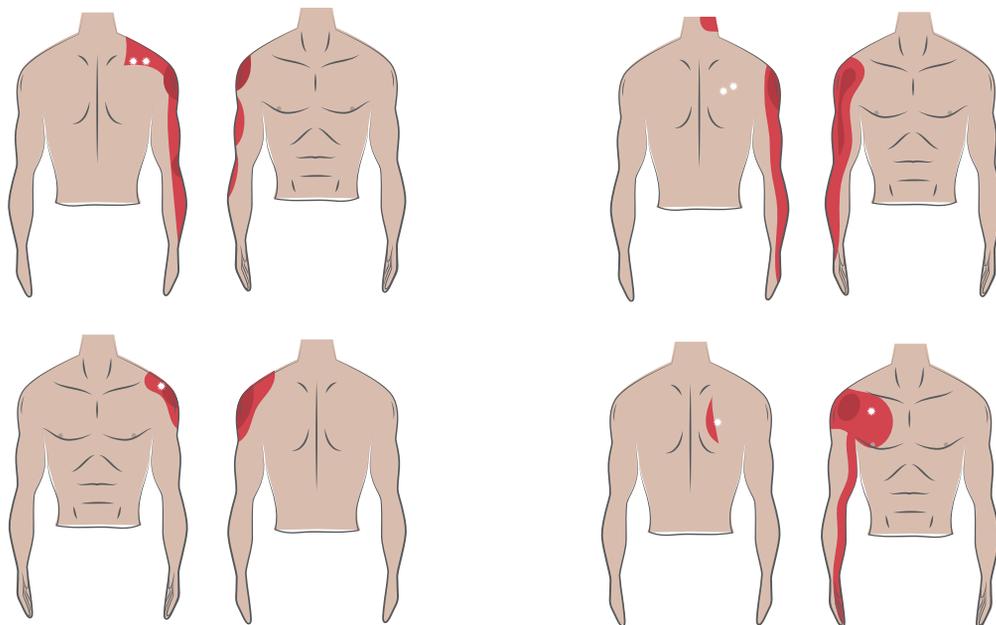
**IMPORTANTE:** Estos puntos gatillo no sólo causan dolor donde están, sino que pueden enviar dolor a diferentes zonas del hombro, el brazo e incluso la mano.

Es importante trabajar en aflojar y desensibilizar estos nudos para que el ejercicio y el estiramiento sean más efectivos.

Tómese unos minutos para revisar sus hombros, brazos y manos en busca de puntos dolorosos, puntos gatillo o nudos musculares. Use los diagramas para ayudarlo a encontrar áreas que generalmente refieren dolor a la mano o la muñeca. El punto blanco o "x" marca el lugar para comenzar a buscar puntos sensibles.

**CONSEJO:** Muchas personas que sienten dolor en la parte frontal o lateral del hombro o en la parte superior del brazo tienen puntos gatillo en los músculos de la parte posterior del omóplato. ¡No te limites a mirar dónde sientes dolor!

Para más información visite: [www.triggerpoints.net](http://www.triggerpoints.net)



## Herramientas/Técnicas:

Trabaje sobre estos puntos utilizando los dedos, una pelota u otra herramienta durante 10 segundos, 2 minutos por cada punto dolorido, varias veces al día. Si utiliza una pelota, intente rodarla hacia arriba y hacia abajo, de lado a lado o comprima el punto dolorido durante 20 a 30 segundos.

Recuerda, ¡menos es más!

Si trabajas demasiado los puntos doloridos, pueden irritarse más.



## SECCIÓN SEIS

# Cuidado del hombro en Trabajo y hogar

## Posición para dormir:

Modificar su posición para dormir puede ayudar a reducir el dolor de hombro.

- Para quienes duermen de costado y tienen dolor en el hombro, traten de no dormir sobre el lado del hombro dolorido. En lugar de eso, duerman sobre el lado opuesto y alivien la carga de los músculos doloridos abrazando una almohada.
- Una posición alternativa es dormir boca arriba con una pequeña almohada debajo del hombro dolorido.

***Dormir bien es fundamental para disminuir el dolor.***

***¿Necesitas más consejos?***

Quémis a **Yours / Si tú a Yo** para metro: Información sobre el sueño:  
[www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/index.html](http://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html)



## 1. ¿Haces los mismos movimientos con los brazos una y otra vez, en el trabajo o en casa?

**PROBLEMA:** Realizar los mismos movimientos una y otra vez irrita los tendones y las articulaciones, lo que puede causar dolor, hinchazón, entumecimiento u hormigueo.

**PRIMER PASO:** Observe cuáles de sus actividades diarias aumentan el dolor de hombro: ¿utilizar una computadora? ¿Mecanizar una pieza? ¿Actividades domésticas cotidianas? ¿Practicar deportes?

### SOLUCIONES:

- **Tómate un descanso.** Pruebe realizar "microdescansos" de 10 a 20 segundos a lo largo del día para cambiar la carga sobre los músculos doloridos.
- **¡Mezclalo!** Si un ejercicio o actividad le causa dolor persistente, pruebe otra cosa.
- **Trabaje de forma más inteligente, no más dura.** Actualice su equipo o pruebe una herramienta eléctrica.
- **Compartir la carga.** Cambie las tareas agravantes a la mano o brazo no dominante.
- **Cambia tu técnica.** Pide consejos a tus compañeros de trabajo o toma una lección sobre alguna actividad deportiva.

## 2. ¿Su trabajo implica mucho trabajo por encima de la cabeza? ¿Participa en deportes, como el voleibol, que requieren que sus manos estén por encima de la altura de los hombros?

**PROBLEMA:** Los tendones de los músculos del manguito rotador pasan a través de un espacio estrecho entre la parte superior del hueso del brazo y la parte del omóplato llamada acromion. Trabajar o jugar con los brazos por encima de la cabeza puede hacer que los tendones rocen o se enganchen en el acromion, lo que provoca irritación e inflamación porque este espacio se estrecha cuando se levanta el brazo o los brazos.

**PRIMER PASO:** Observa cuáles de tus actividades diarias requieren movimientos por encima de la cabeza. ¿Tienes que levantar los brazos por encima de la cabeza o podrías cambiar tu posición para evitar tener que alcanzarlos con mucha fuerza?

### SOLUCIONES:

- **Permanecer en la zona.** No trabaje al final del rango de movimiento (trabaje con los brazos levantados más alto que la altura de los hombros o con los codos completamente estirados); reorganice la tarea de modo que esté lo suficientemente cerca del lugar donde necesita trabajar para poder mantener los brazos en ángulos que no estresen las articulaciones.
- **Da un paso adelante hacia el éxito.** Utilice un taburete o una escalera para acercar su cuerpo al trabajo o para acercar el trabajo a usted. Por ejemplo, guarde los objetos pesados que utilice con frecuencia a la altura de la cintura en lugar de en estantes a los que tenga que llegar.
- **Utilice sus músculos grandes.**
- **Agregar una herramienta.** Las herramientas con accesorios telescópicos pueden ayudar a mantener los hombros y los brazos seguros y al mismo tiempo permitirle alcanzar superficies altas.

Por ejemplo, consulte:  
[www.ungercleaning.com/dusting/postes-telescopicos](http://www.ungercleaning.com/dusting/postes-telescopicos)



### 3. ¿Trabajas con herramientas que vibran?

**PROBLEMA:** La vibración de las herramientas eléctricas requiere más fuerza de agarre para controlar la herramienta y esto, a su vez, requiere más trabajo del hombro para estabilizar el sistema brazo-mano. Esto provoca fatiga de los músculos del hombro y aumenta el riesgo de lesiones.

**PRIMER PASO:** Si su trabajo requiere el uso de herramientas que vibran, debe tomar medidas para disminuir el riesgo de lesiones en el sistema hombro/brazo/mano.

#### SOLUCIONES:

- **Seleccione herramientas que produzcan bajas vibraciones.**  
Elija herramientas con mangos que absorban las vibraciones, como aquellos cubiertos con corcho, caucho, plástico o plástico unido al acero, para reducir la vibración de la mano y el brazo.  
  
Reduzca la potencia al nivel más bajo que permita completar el trabajo de manera segura. Esta acción reduce la vibración de la herramienta en la fuente.
- **Mantenga la herramienta cerca del cuerpo. No se estire demasiado.** Mantenga un buen equilibrio y una postura adecuada en todo momento. Esta postura ayudará a los operadores a controlar mejor la herramienta, especialmente en respuesta a situaciones inesperadas.  
  
Asegúrese de asegurar el trabajo con abrazaderas o un tornillo de banco, dejando libres ambas manos para operar la herramienta.  
  
Descanse sus manos bajando la herramienta cuando no la esté utilizando.
- **Limitar el peso.** El peso de la herramienta y la distribución de la carga afectan la forma en que el usuario la sostiene. Limite el peso de la herramienta a 3 libras (1,4 kg) o menos para herramientas operadas con una mano. Para operaciones de precisión, las herramientas deben pesar menos de 1 libra (0,5 kg). Cuando tenga la opción, seleccione una herramienta de bajo peso.

### 4. ¿Tienes que agarrar o sujetar objetos con mucha fuerza?

**PROBLEMA:** Los músculos de los brazos y los hombros se ven afectados por un agarre fuerte. Agarrar objetos o hacer demasiados agarres provoca tensión y rigidez en los músculos que pueden provocar irritación de tendones y nervios.

**PRIMER PASO:** Ten en cuenta cuándo estás agarrando algo con demasiada fuerza. Si usas un teléfono, volantes, herramientas, equipamiento deportivo como raquetas de tenis o palas de pickleball, herramientas de manualidades, etc., asegúrate de no sujetarlo con demasiada fuerza.

#### SOLUCIONES:

- **Relájate.** Intente utilizar un agarre más suelto y cambie su agarre con frecuencia: no sostenga objetos de la misma manera durante largos períodos de tiempo.
- **Obtenga un mejor agarre.** Cambie el tamaño del mango de las herramientas y el equipo deportivo: en general, los mangos más grandes reducen la presión sobre las manos. Considere agregar material de amortiguación a los mangos para acolcharlos y hacer que el agarre sea más grande.
- **Encender.** Utilice herramientas ergonómicas o eléctricas para disminuir la necesidad de sujetar con fuerza, como abrelatas eléctricos o herramientas para abrir frascos. O bien, aumente la fricción utilizando un paño de agarre o envolviendo cinta de cocodrilo alrededor de las puntas de los dedos o guantes. Esto disminuye la necesidad de sujetar con fuerza con los dedos.

## SECCIÓN SIETE

# Productos y enlaces

## Otros enlaces útiles:

### Información general sobre el hombro:

- Fuente de buena información y publicaciones especiales sobre afecciones del hombro y cómo tratar el dolor de hombro:

[salud.harvard.edu](http://salud.harvard.edu)

*(Palabra clave de búsqueda: 'hombro')*

- Academia Estadounidense de Cirujanos Ortopédicos: Otra fuente de buena información sobre el hombro y las afecciones del hombro:

[orthoinfo.aaos.org/](http://orthoinfo.aaos.org/)

*(Palabra clave de búsqueda: 'hombro')*

### Consejos para mantener las articulaciones y los músculos sanos:

[orthoinfo.aaos.org/es/](http://orthoinfo.aaos.org/es/)

Mantenerse saludable

### Información ergonómica

- Guía para seleccionar herramientas manuales sin motor:  
[cdc.gov/niosh/docs/2004-164/pdfs/2004-164.pdf?id=10.26616/NIOSH PUB2004164](https://cdc.gov/niosh/docs/2004-164/pdfs/2004-164.pdf?id=10.26616/NIOSH PUB2004164)

- Guía para seleccionar herramientas manuales eléctricas:  
[ccohs.ca/oshanswers/safety\\_haz/herramientas\\_electricas/ergo.html](https://ccohs.ca/oshanswers/safety_haz/herramientas_electricas/ergo.html)

### Prevención de lesiones deportivas

- Guías con consejos sobre lesiones deportivas STOP (Prevención de traumatismos y uso excesivo en deportes)  
[ncys.org/safety/stop-sports-injuries/](https://ncys.org/safety/stop-sports-injuries/)

**DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:** Los detalles sobre estos enlaces y productos se proporcionan únicamente con fines informativos. OSSPT no tiene ninguna relación, financiera o de otro tipo, con ningún producto o entidad asociada con estos enlaces. OSSPT no recomienda estos productos específicos por sobre otros productos similares en el mercado. Es posible que sea necesario copiar y pegar los enlaces en un navegador. Los enlaces eran correctos al momento de la publicación de los derechos de autor, pero pueden haber cambiado o reubicado desde entonces.



**¿La lesión musculoesquelética te está agobiando?** On-Site Solutions Physical Therapy está aquí para ayudar. Además de nuestra serie de guías de autogestión, tenemos varias formas de ayudarte a trabajar de manera más inteligente, no más arduamente. Nuestros fisioterapeutas expertos comprenden cómo el lugar de trabajo puede afectar el cuerpo y tienen experiencia en el tratamiento de lesiones por esguince. Se ha demostrado que los servicios de OSSPT, que incluyen prevención, clasificación y manejo de lesiones en el lugar de trabajo, capacitación en mecánica corporal, evaluación y educación ergonómica, reducen las tasas de lesiones. Nuestro sitio web, canales de redes sociales y bibliotecas de videos brindan recursos y asistencia adicionales. Comuníquese con nosotros hoy para obtener más información sobre cómo podemos ayudarte.

## CONTÁCTENOS:

### Soluciones de fisioterapia in situ

6828 carril de cicuta  
Arboleda de arce MN 55369

**PAG:**(866) 763-6561

**MI:**info@onsitesolutionspt.com

**SolucionesOnSitePT.com**

#### Información de la empresa

Nombre registrado:Soluciones de fisioterapia in situ  
Nombre de usuario:Soluciones de fisioterapia in situ  
Año de constitución:2008  
Estado de constitución:Minnesota

Tipo de corporación:Sociedad de responsabilidad limitada

Número DUNS:015623043  
NAICS:621340, 541690, 611430

**Certificaciones:**WBENC-WBE2001298

**Títulos típicos de compradores:**Seguridad/Riesgo, Recursos Humanos

SÍGANOS

