



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

# HABLEMOS UN POCO ACERCA DEL MANGUITO ROTADOR

(Programa de vigilancia Epidemiológica por Riesgo  
Osteomuscular - PVEOM)

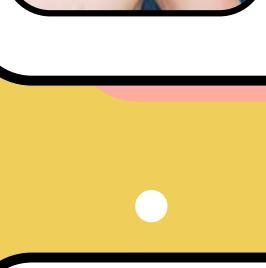
El manguito rotador está compuesto por cuatro músculos (supraespinoso, infraespinoso, subescapular y redondo menor) que rodean la cabeza del húmero. Su función principal es estabilizar el hombro y permitir movimientos como la abducción y rotación del brazo, esenciales para la actividad laboral diaria.



En el entorno laboral, el manguito rotador puede lesionarse por movimientos repetitivos, trabajo por encima del nivel del hombro, uso prolongado del mouse sin apoyo en la superficie de trabajo o posturas sostenidas. Estas condiciones generan sobrecarga, inflamación y riesgo de tendinopatías.



El diagnóstico de lesiones del manguito rotador se basa en la historia clínica, presencia de dolor específico en ciertos rangos de movimiento, debilidad muscular y pruebas clínicas como el test de Neer, Hawkins-Kennedy, Jobe o rotación externa resistida



En casos necesarios, se complementa con imágenes diagnósticas como ecografía musculoesquelética o resonancia magnética, que permiten visualizar el estado de los tendones y detectar roturas o inflamación.



La prevención se centra en adecuar el puesto de trabajo, mantener los brazos apoyados sobre la superficie, evitar cargas con el brazo extendido y realizar pausas activas con movilidad y fortalecimiento del hombro para reducir la carga funcional.