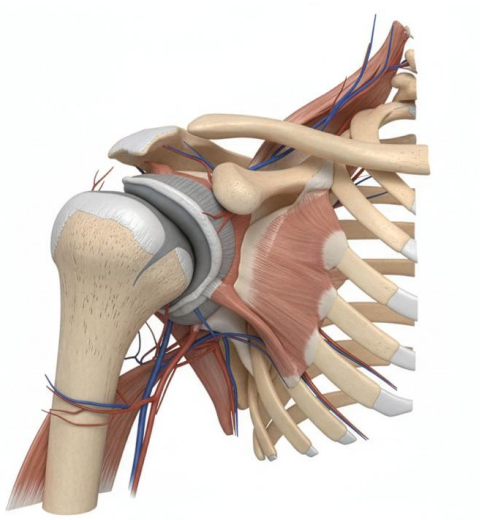
La colaboración entre los profesionales de prevención y los servicios sanitarios favorece un abordaje multidisciplinar en el que la ergonomía, la formación y el ejercicio constituyen herramientas complementarias para reducir la incidencia de trastornos musculoesqueléticos y mejorar el bienestar laboral.

Integrar la ergonomía en la cultura preventiva no solo protege la salud de las personas trabajadoras, sino que optimiza la eficiencia y sostenibilidad de los procesos productivos



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026

NO OLVIDES QUE…

Un cuerpo preparado y actuar a tiempo son la mejor defensa para tus hombros



MAZ suma

Área de Actividades Preventivas

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ suma

TENDINOPATÍA DEL SUPRAESPINOSO

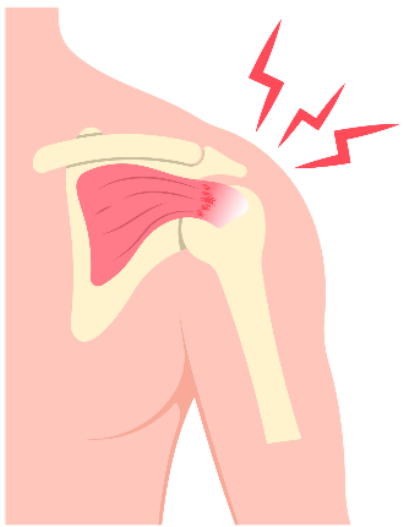


Área de Actividades Preventivas

MÚSCULO SUPRAESPINOSO

La tendinopatía del supraespinoso es una de las patologías más frecuentes del manguito rotador. Este tendón es esencial en la elevación (brazo por encima de los 60º de la horizontal de forma repetida) y estabilización del hombro (manipulación de cargas alejadas del cuerpo, empuje y tracción continuados).

Su inflamación puede provocar dolor, limitación funcional, pérdida de fuerza y, en casos avanzados, incapacidad laboral temporal o prolongada.



EL PAPEL DE LA FISIOTERAPIA

Es importante analizar patrones de movimiento, detectar déficits de movilidad, identificar debilidad muscular, valorar el control escapular, observar compensaciones funcionales, etc. para abordar el tratamiento de forma global.

Los tratamientos más eficaces son:

- El **ejercicio terapéutico** para mejorar la capacidad de carga tendinosa, recuperar fuerza del manguito rotador, mejorar la estabilidad escapular y así facilitar la vuelta a la actividad laboral.



- La **educación terapéutica** para aprender estrategias como la comprensión del dolor, la modificación temporal de cargas o la autogestión de síntomas.

LA PREVENCIÓN EN LA LESIÓN DEL HOMBRO

La tendinopatía del supraespinoso y las lesiones del manguito rotador son el resultado de la interacción entre las demandas del trabajo, la capacidad física del trabajador y la organización de las tareas

Un hombro con una adecuada movilidad, fuerza, resistencia muscular y control neuromuscular será más capaz de tolerar exposiciones repetidas sin desarrollar síntomas. Por este motivo, cada vez cobra mayor relevancia la promoción de la salud en el entorno laboral, orientados a mejorar la condición física de los trabajadores expuestos a riesgos musculoesqueléticos

Del mismo modo, la detección precoz de molestias o limitaciones funcionales permite intervenir antes de que aparezcan lesiones más complejas o procesos de incapacidad laboral

La fisioterapia aporta una visión integral basada en la valoración funcional, la educación y el ejercicio terapéutico, convirtiéndose en una herramienta clave para la prevención y el manejo de estas lesiones en el ámbito laboral