

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

FACULTAD DE MEDICINA

TRABAJO DE FIN DE GRADO EN TERAPIA OCUPACIONAL



Título: Guía Informativa sobre la Tendinitis en el Trabajo Doméstico.

Autor/a: Llinin Gavino, Roxana Adelaida.

Tutor/a: Serrano Reina, Encarnación.

Departamento y Área: Dpto. de Patología y Cirugía - Área de Radiología y Medicina

Física. **Curso Académico:** 2024-2025.

Convocatoria de Mayo.



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	7
2.1. Objetivo General	7
2.2. Objetivos Específicos	7
3. DESARROLLO DE LA GUÍA	8
4. ESTRATEGIA DE DIFUSIÓN	10
4.1. Listado de Actividades	11
4.2. Recursos	11
4.3. Medios de Difusión	11
4.4. Cronograma de Comunicación	12
5. BIBLIOGRAFÍA	13
6. ANEXOS	16
6.1. Código de Investigación Responsable (COIR)	16
6.2. Código QR de la Guía Informativa sobre la Tendinitis en el Trabajo Doméstico	18
6.3. Guía Informativa sobre la Tendinitis en el Trabajo Doméstico	19

RESUMEN

La tendinitis es una de las afecciones más frecuentes dentro de los trastornos musculoesqueléticos (TME), especialmente en contextos de sobreuso y movimientos repetitivos como los que se realizan en el trabajo doméstico. Esta guía tiene como objetivo principal ofrecer información accesible sobre la tendinitis en el ámbito del trabajo doméstico, desde el enfoque de la Terapia Ocupacional (TO).

La guía recoge información actualizada sobre la definición, los síntomas, tipos y factores de riesgo que genera esta patología, así como, pautas y recomendaciones para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas. Asimismo, informa del impacto ocupacional de esta condición que puede generar pérdida de funcionalidad, dolor persistente, alteración del sueño y limitación en las actividades de la vida diaria. Desde la Terapia Ocupacional, se proponen pautas y recomendaciones como educación ergonómica, aplicación de frío/calor, ejercicios terapéuticos y uso de ortesis, con el fin de mejorar el desempeño, la funcionalidad y el bienestar del usuario, y de prevenir el empeoramiento de la lesión.

El diseño incluye también una estrategia de difusión mediante formato físico y digital, con el objetivo de facilitar el acceso a la información en centros, instituciones, asociaciones y redes sociales. Además, la guía se encuentra estructurada con un lenguaje accesible y diseño visual, una herramienta útil para fomentar el autocuidado, la prevención y la atención oportuna de la tendinitis en el contexto del trabajo doméstico.

Palabras clave: trastorno musculoesquelético, tendinitis, trabajo doméstico, terapia ocupacional, prevención.

ABSTRACT

Tendinitis is one of the most common musculoskeletal disorders (MSDs), especially in contexts of overuse and repetitive movements such as those performed in domestic work. The main objective of this guide is to provide accessible information about tendinitis in the setting of domestic work, from an Occupational Therapy (OT) perspective.

The guide includes up-to-date information on the definition, symptoms, types, and risk factors for this condition, as well as guidelines and recommendations to improve the quality of life of those affected. It also provides information on the occupational impact of this condition, which can lead to loss of functionality, persistent pain, sleep disturbances, and limitations in activities of daily living. Occupational Therapy proposes guidelines and recommendations such as ergonomic education, application of cold/heat, therapeutic exercises and the use of orthoses, to improve the user's performance, functionality, and well-being, and to prevent the injury from worsening.

The design also includes a dissemination strategy through physical and digital formats, with the aim of facilitating access to information in centers, institutions, associations, and social media. Furthermore, the guide is structured with accessible language and visual design, a useful tool for promoting self-care, prevention, and timely treatment of tendonitis in the context of domestic work.

Key words: musculoskeletal disease, tendonitis, domestic work, occupational therapy, prevention.

1. INTRODUCCIÓN

La tendinitis forma parte de los trastornos musculoesqueléticos (TME), lesiones que se producen por movimientos repetitivos debido a factores de riesgo físicos, biomecánicos, organizativos, psicosociales e individuales (1). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los TME engloban más de 150 trastornos que afectan al sistema locomotor, siendo la principal causa de discapacidad en el mundo y unas de las dolencias de origen laboral más comunes, cuya prevalencia varía según la edad, sexo y diagnóstico (2). Una investigación de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) sobre los TME relacionados con el trabajo en la Unión Europea (UE) (3), informa de que los trabajadores españoles (un 48% de hombres y un 42% de mujeres) comunican que su trabajo afecta a su salud, con una media superior a la de los estados miembros de la UE. También destaca la relación con ciertos tipos de trabajo y los problemas más frecuentes como el dolor de espalda, cuello y extremidades superiores, siendo más propensas las mujeres y las personas mayores (4).

Esta problemática, ha llevado a recopilar y transmitir información sobre la tendinitis en el trabajo doméstico. Según la Biblioteca Nacional de Medicina, “la tendinitis se caracteriza por la inflamación de los tendones, bandas o estructuras fibrosas que unen los músculos a los huesos y otras estructuras”. Las causas de la tendinitis pueden ser por una lesión o sobrecarga, edad o enfermedades generalizadas (sistémicas) como la artritis reumatoide o la diabetes. Los síntomas que más se presentan son el dolor y sensibilidad a lo largo de un tendón, normalmente cerca de una articulación; dolor nocturno; aumento del dolor con el movimiento o con ciertas actividades; y rigidez matutina. Además, los lugares que suele afectar con frecuencia son el hombro, codo, pulgar, rodilla y talón (5). En el hombro, la tendinitis del manguito rotador se caracteriza por la irritación del tendón e inflamación de la bursa, una capa que recubre los tendones (6). En el codo, la tendinitis del codo de tenista o epicondilitis lateral, se presenta una inflamación por movimientos repetitivos o sobreuso (7). En el pulgar, la tendinitis de Quervain se caracteriza por el engrosamiento e irritación de los tendones (8). En la rodilla, la tendinitis rotuliana o rodilla del saltador produce dolor y es común en personas que realizan actividades con saltos repetitivos (9). En el talón, la tendinitis del tendón de Aquiles se caracteriza por producir inflamación y dolor cerca de la parte inferior del pie (10). Asimismo, los factores de riesgo

(11) que influyen son la edad, con un mayor riesgo a sufrir lesiones debido a la pérdida de flexibilidad; laborales por el hecho de realizar movimientos repetitivos constantes, adoptar posturas incómodas, extender los brazos por encima de la cabeza con frecuencia, exposición a vibraciones constantes y/o realizar movimientos de gran esfuerzo; actividad física por el incremento repentino de la intensidad o dificultad del ejercicio, uso de equipamiento inadecuado (p. ej. calzado desgastado), entrenamiento en superficies duras (p. ej. pisos de cemento o gimnasios), insuficiente tiempo de recuperación tras una lesión o falta de adaptación progresiva a la actividad tras un período de inactividad, y postura inadecuada o ejecución incorrecta de movimientos; y farmacológicos como el uso de ciertos antibióticos, administración de corticoides y empleo de inhibidores de la aromatasa. Por otra parte, según El Convenio sobre las Trabajadoras y los Trabajadores Domésticos, 2011 (núm. 189) de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en el art. 1, define trabajo doméstico como el “trabajo realizado en un hogar u hogares o para los mismos”. Mientras que, trabajador doméstico “designa a toda persona, de género femenino o género masculino, que realiza un trabajo doméstico en el marco de una relación de trabajo” (12). El trabajo doméstico puede diferir según la edad, género, antecedentes étnicos y situación de migración, contexto cultural y económico, y país en el que trabajan. Normalmente se prestan servicios de cuidados directos e indirectos como limpieza del hogar, cocina, lavado y planchado de la ropa, cuidado de los niños o personas ancianas o enfermos de una familia, jardinería, vigilancia de la casa, conducción para la familia o cuidado de animales domésticos (13). Además, existen otras formas para referirse a este término como trabajadores del hogar y cuidados, empleados y empleadas de hogar, servicio del hogar familiar y los cuidados o amas de casa.

A nivel epidemiológico, algunos estudios han demostrado que repercuten factores de riesgo físicos como las condiciones y mal diseño del entorno doméstico y las exigencias físicas. Las más comunes son: adoptar posturas inadecuadas, permanecer de pie de manera prolongada, mantenerse de pie con los brazos extendidos o pies elevados, realizar movimientos repetitivos con flexión de la columna, flexión total o parcial del tronco, inclinación lateral sobre las rodillas, arrodillarse o posicionarse de cuclillas y agacharse (14). Otros estudios, han demostrado la asociación entre la tendinitis y el trabajo doméstico, con una prevalencia del 31% en Bangladesh. En Pakistán, de un 86% de casos, un 39,33% son de epicondilitis lateral, de los cuales el 54,24% refería discapacidad funcional en ciertas

actividades y el 28,81% en actividades diarias (15). El impacto a nivel ocupacional puede afectar en menor o mayor medida según el tendón comprometido, función y tiempo de evolución de los síntomas. Las personas que presentan un mayor riesgo, son aquellas con ocupaciones que requieren movimientos repetitivos laborales o de actividades diarias o de ocio. La afectación en el tendón durante un periodo prolongado, puede ocasionar debilidad muscular, pérdida en la funcionalidad de tareas que implican su uso, y alteración del sueño y descanso. Como resultado, las actividades de la vida diaria se ven perjudicadas y se adquiere una postura alterada como mecanismo de compensación, evitando el uso de la extremidad afectada (16). Por esta razón, la Terapia Ocupacional (TO) juega un papel muy importante en el impacto y funcionalidad en las ocupaciones, y en la calidad de vida. Según la definición de la American Occupational Therapy Association (AOTA) en 1986: “Terapia Ocupacional (TO) es el uso terapéutico de las actividades de cuidado, trabajo y juego para incrementar la independencia funcional, aumentar el desarrollo y prevenir la incapacidad; puede incluir la adaptación de tareas o del entorno para alcanzar la máxima independencia y para aumentar la calidad de vida” (17). El terapeuta ocupacional puede realizar pautas y recomendaciones (16) como educación ergonómica y modificación de la actividad, aplicación de frío o calor, ejercicios de estiramiento y de movimiento, ejercicios de fortalecimiento, ortesis y terapia manual.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Informar sobre la tendinitis en el trabajo doméstico desde la perspectiva de Terapia Ocupacional, con el fin de ayudar a las personas usuarias, familiares o cuidadores y profesionales de la salud.

2.2. Objetivos Específicos

- Facilitar información sobre los síntomas, tipos y factores de riesgo asociados a la tendinitis.
- Analizar el impacto de los trastornos musculoesqueléticos (TME) y tipos de tendinitis, de manera general y en el trabajo doméstico.
- Proponer pautas y estrategias de prevención basadas en Terapia Ocupacional.

3. DESARROLLO DE LA GUÍA

La siguiente guía integral va dirigida principalmente a las personas con tendinitis que realizan trabajo doméstico y a sus familiares o cuidadores, así como, a profesionales del área de salud y a las demás personas con interés sobre el tema.

Las herramientas y/o fuentes de información que se han consultado para el desarrollo de la guía informativa han sido diversas bases de datos científicas como MEDLINE, PubMed, Scopus y Elsevier; algunos organismos y páginas oficiales como la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA), la Organización Mundial de la Salud (OMS), OrthoInfo - American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS), Mayo Clinic y la Organización Internacional del Trabajo (OIT); y un buscador de literatura académica como Google Scholar. Algunos de los términos utilizados han sido “musculoskeletal diseases”, “tendinopathy”, “tendinitis”, “domestic work”, “house work”, “occupational therapy”, “intervention”. Se seleccionaron documentos en inglés o español con mayor evidencia, como guías de práctica clínica, revisiones sistemáticas y estudios primarios.

Las referencias bibliográficas de la guía se detallan mediante una cita con números en el contenido y las referencias en Vancouver, que se encuentran ordenadas al final de la guía en el apartado de bibliografía, para así evitar interrumpir la lectura de la guía.

La guía se divide de la siguiente manera:

1. Portada.
2. Índice.
3. Apartados:
 - 3.1. Introducción.
 - 3.2. Un recorrido por la tendinitis.
 - 3.2.1. ¿Qué es la tendinitis?
 - 3.2.2. Causas.
 - 3.2.3. Síntomas.
 - 3.2.4. Zonas más afectadas.
 - 3.2.5. Factores de riesgo.

- 3.3. El trabajo doméstico y sus implicaciones.
 - 3.3.1. ¿Qué es el trabajo doméstico?
 - 3.3.2. Factores de riesgo.
- 3.4. Impacto Ocupacional.
 - 3.4.1. La Terapia Ocupacional.
 - 3.4.2. Pautas y recomendaciones.
- 3.5. Bibliografía.

La guía ha sido realizada a través de la plataforma de diseño gráfico “Canva”, acompañadas de elementos gráficos propios de canva y otros de internet, que estarán indicados en la bibliografía. Tiene una extensión de 21 páginas en total (portada, índice, contenido y portada final), en cada página contiene información específica y concisa, útil para el público objetivo. El tipo y el tamaño de letra varía según el título y la información de cada apartado, con el fin de jerarquizar la información, facilitar la lectura, aumentar la comprensión y crear una dinámica visual y estética. Para resaltar el título, cada uno se encuentra escrito de manera llamativa, en tamaño grande y en negrita. Para facilitar la lectura del contenido, la información se encuentra escrita de manera estructurada, en un lenguaje accesible y acompañada de elementos gráficos que permiten una mejor comprensión. Además, en algunas partes del contenido se facilita un enlace del mismo, esto sirve como recurso para aumentar el acceso a más información.

Dado que se trata de una guía de carácter informativo, este trabajo no se enmarca dentro de un tipo de actividad de investigación relacionada con la protección de datos personales. Esto quiere decir, que no se ha requerido la participación directa de personas ni el uso de su información. Por este motivo, se adjunta en el ANEXO 1: Código de Investigación Responsable del Comité de Ética e Integridad en la Investigación de la Universidad Miguel Hernández.

4. ESTRATEGIA DE DIFUSIÓN

Una estrategia de difusión bien estructurada es esencial para que el contenido llegue de manera efectiva a la población objetivo. Es por ello que el formato de la guía se encontrará de manera física y digital. La elección de estos medios, responde a la diversidad de usuarios que acceden a los diferentes entornos y plataformas, sin importar su edad o perfil socioeconómico.

Para el formato físico, se imprimirá la guía con una portada y las páginas a color y grapadas, con un costo aproximado de 13€/ud. También se podrá imprimir folletos a doble cara y a color, con un costo aproximado de 0.60€/ud. Mientras que en el formato digital, se facilitará un código QR (ANEXO 2) que permitirá el acceso directo y gratuito a la guía. Para crear el código QR se utilizará la página web de <https://me-qr.com/es>. Para garantizar una adecuada difusión, la guía será compartida en diversos centros e instituciones de la zona de Alicante, en las que trabajan profesionales de la salud y perfiles que mantienen contacto directo con las personas en esta situación. Se facilitará el acceso al recurso en centros y/o instituciones con personas con tendinitis o que la puedan desarrollar, con servicio de Terapia Ocupacional y/o Fisioterapia. Se pueden incluir hospitales públicos y privados, clínicas especializadas en miembro superior y asociaciones como:

- Hospital Universitario de San Juan de Alicante.
- Hospital Casaverde Alicante (Mutxamel).
- Hospital Sant Vicent del Raspeig.
- Unidad Funcional de la Mano.
- Cerema.
- Clínica de Terapia Ocupacional MUHC (Alicante centro).
- Asociación Cultural de Mujeres del Cabo de la Huerta.
- Asociación Mujeres por la Igualdad de Alicante.
- Fundación Adiem.

Para que los establecimientos puedan transmitir la información de la guía, se establecerá contacto con cada uno de ellos a través del correo electrónico y/o llamadas telefónicas, para así priorizar el desplazamiento y entregar la guía, carteles y/o folletos en formato papel y explicar su utilidad. En caso

de no poder realizar el desplazamiento o visitas presenciales, se les facilitará el material en formato digital. Por otra parte, se hará uso de las redes sociales (Instagram, Facebook, WhatsApp, Telegram, TikTok) para divulgar la guía. De esta manera, permitirá contactar con perfiles de establecimientos de interés, así como, facilitar la llegada y el acceso de información a un mayor número de personas.

A continuación, se especifica de manera resumida el listado de actividades, los recursos, los medios y el cronograma de comunicación.

4.1. Listado de Actividades

1. Diseño de carteles y/o folletos informativos.
2. Contacto con centros, instituciones y/o asociaciones a través de correos electrónicos y/o llamadas telefónicas.
3. Distribución y colocación estratégica de guías, carteles y/o folletos en centros, instituciones o asociaciones.
4. Publicación de contenido en redes sociales: Instagram, Facebook, WhatsApp, Telegram, TikTok, etc.

4.2. Recursos

- Ordenador y conexión a internet.
- Material gráfico: canva u otro programa de diseño.
- Impresora o imprenta para guías, carteles y/o folletos.
- Guía en formato físico (impresa) y digital (QR).
- Proyector o pantalla para presentaciones.
- Redes de contacto con centros, instituciones y asociaciones.

4.3. Medios de Difusión

- Difusión física: centros, instituciones y asociaciones.
- Difusión digital: correo electrónico, redes sociales, código QR con PDF descargable.

4.4. Cronograma de Comunicación

ACTIVIDADES	DÍAS					
	14/05 al 18/05	19/05 al 25/05	26/05 al 1/06	2/06 al 8/06	9/06 al 15/06	16/06 al 22/06
Diseño de carteles y/o folletos.						
Contacto con establecimientos.						
Distribución y colocación.						
Publicación de contenido en rrss.						

Una vez realizada las actividades de difusión, se podría implementar a futuro, un taller de experiencias para que las personas cuenten sobre sus casos y obtener más información para la guía. Asimismo, se podría realizar un cuestionario digital dirigido al público objetivo, con el fin de obtener un feedback sobre la guía, y saber si les ha sido útil y que aspectos se podrían mejorar.

Se puede consultar la “Guía Informativa sobre la Tendinitis en el Trabajo Doméstico” en el ANEXO 3.

5. BIBLIOGRAFÍA

1. Trastornos musculoesqueléticos - Salud y seguridad en el trabajo - EU-OSHA [Internet]. osha.europa.eu. [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>
2. OMS. Trastornos musculoesqueléticos [Internet]. www.who.int. 2021 [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
3. Work-related musculoskeletal disorders: Facts and Figures — Synthesis report of 10 EU Member states reports | Safety and health at work EU-OSHA [Internet]. osha.europa.eu. 2020 [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://osha.europa.eu/en/publications/work-related-musculoskeletal-disorders-facts-and-figures-synthesis-report-10-eu-member>
4. Spain: Work-related musculoskeletal disorders: prevalence, costs and demographics in the EU | Safety and health at work EU-OSHA [Internet]. osha.europa.eu. 2019 [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://osha.europa.eu/en/publications/spain-work-related-musculoskeletal-disorders-prevalence-costs-and-demographics-eu>
5. MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.). Tendinitis [Internet]. medlineplus.gov. [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001229.htm>
6. MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.). Problemas con el manguito de los rotadores: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. medlineplus.gov. [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000438.htm>
7. American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS). Codo de tenista (epicondilitis lateral) (Tennis Elbow (Lateral Epicondylitis)) - OrthoInfo - AAOS [Internet]. www.orthoinfo.org. [cited 2025 Apr 15]. Disponible en:

<https://orthoinfo.aaos.org/es/diseases--conditions/codo-de-tenista-epicondilitis-lateral-tennis-elbow-lateral-epicondylitis/>

8. MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.). Tendinitis de De Quervain. [Internet]. medlineplus.gov. [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000537.htm>
9. Mayo Clinic. Tendinitis rotuliana. [Internet]. Mayo Clinic. 2022 [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/patellar-tendinitis/symptoms-cause/s/syc-20376113>
10. MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.). Tendinitis aquilea. [Internet]. medlineplus.gov. [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001072.htm>
11. Mayo Clinic. Tendinitis [Internet]. www.mayoclinic.org. [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/tendinitis/symptoms-causes/syc-20378243>
12. Convenio C189 - Convenio sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos, 2011 (núm. 189) [Internet]. Ilo.org. 2024 [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: https://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx_es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:2551460
13. Legislación nacional para los trabajadores domésticos [Internet]. Social-protection.org. 2024 [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://www.social-protection.org/gimi/gess/ShowWiki.action?lang=ES&id=3009>
14. Lu J, Chen Y, Lv Y. The effect of housework, psychosocial stress and residential environment on musculoskeletal disorders for Chinese women. SSM - Population Health [Internet]. 2023 Dec 1 [cited 2023 Nov 16];24:101545. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352827323002100>

15. Akbar H, Akbar S, Saddique MN, Sarfraz MS. Prevalence of lateral epicondylitis among housewives in Lahore: a cross-sectional study. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 2024 Oct 15;25(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39407258/>
16. Dahl-Popolizo S, Ivy CC. Tendinopathies. *Primary Care Occupational Therapy*. 2023; 401–7. doi:10.1007/978-3-031-20882-9_35
17. Jiménez García A, Lorenzo Russell OM. la terapia ocupacional. *Medicina Integral* [Internet]. 2000 Jul 1 [cited 2025 Apr 15]; 36(3):105–8. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-la-terapiaocupacional-15327>



6. ANEXOS

6.1. ANEXO 1: Código de Investigación Responsable (COIR).



INFORME DE EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE DE 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)

Elche, a 28/03/2025

Nombre del tutor/a	Encarnación Serrano Reina
Nombre del alumno/a	Roxana Adelaida Llinin Gavino
Tipo de actividad	Sin implicaciones ético-legales
Título del 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)	Guía Integral sobre la Tendinitis en el Trabajo Doméstico
Evaluación de riesgos laborales	No solicitado/No procede
Evaluación ética humanos	No solicitado/No procede
Código provisional	250327031532
Código de autorización COIR	TFG.GTO.ESR.RALG.250327
Caducidad	2 años

Se considera que el presente proyecto carece de riesgos laborales significativos para las personas que participan en el mismo, ya sean de la UMH o de otras organizaciones.

La necesidad de evaluación ética del trabajo titulado: **Guía Integral sobre la Tendinitis en el Trabajo Doméstico** ha sido realizada en base a la información aportada en el formulario online: "TFG/TFM: Solicitud Código de Investigación Responsable (COIR)", habiéndose determinado que no requiere ninguna evaluación adicional. Es importante destacar que si la información aportada en dicho formulario no es correcta este informe no tiene validez.

Por todo lo anterior, **se autoriza** la realización de la presente actividad.

Atentamente,

Alberto Pastor Campos
Jefe de la Oficina de Investigación Responsable
Vicerrectorado de Investigación y Transferencia



Información adicional:

- En caso de que la presente actividad se desarrolle total o parcialmente en otras instituciones es responsabilidad del investigador principal solicitar cuantas autorizaciones sean pertinentes, de manera que se garantice, al menos, que los responsables de las mismas están informados.
- Le recordamos que durante la realización de este trabajo debe cumplir con las exigencias en materia de prevención de riesgos laborales. En concreto: las recogidas en el plan de prevención de la UMH y en las planificaciones preventivas de las unidades en las que se integra la investigación. Igualmente, debe promover la realización de reconocimientos médicos periódicos entre su personal; cumplir con los procedimientos sobre coordinación de actividades empresariales en el caso de que trabaje en el centro de trabajo de otra empresa o que personal de otra empresa se desplace a las instalaciones de la UMH; y atender a las obligaciones formativas del personal en materia de prevención de riesgos laborales. Le indicamos que tiene a su disposición al Servicio de Prevención de la UMH para asesorarle en esta materia.

La información descriptiva básica del presente trabajo será incorporada al repositorio público de Trabajos fin de Grado y Trabajos Fin de Máster autorizados por la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández. También se puede acceder a través de <https://oir.umh.es/solicitud-de-evaluacion/tfg-tfm/>



6.2. ANEXO 2: Código QR de la Guía Integral sobre la Tendinitis en el Trabajo Doméstico.



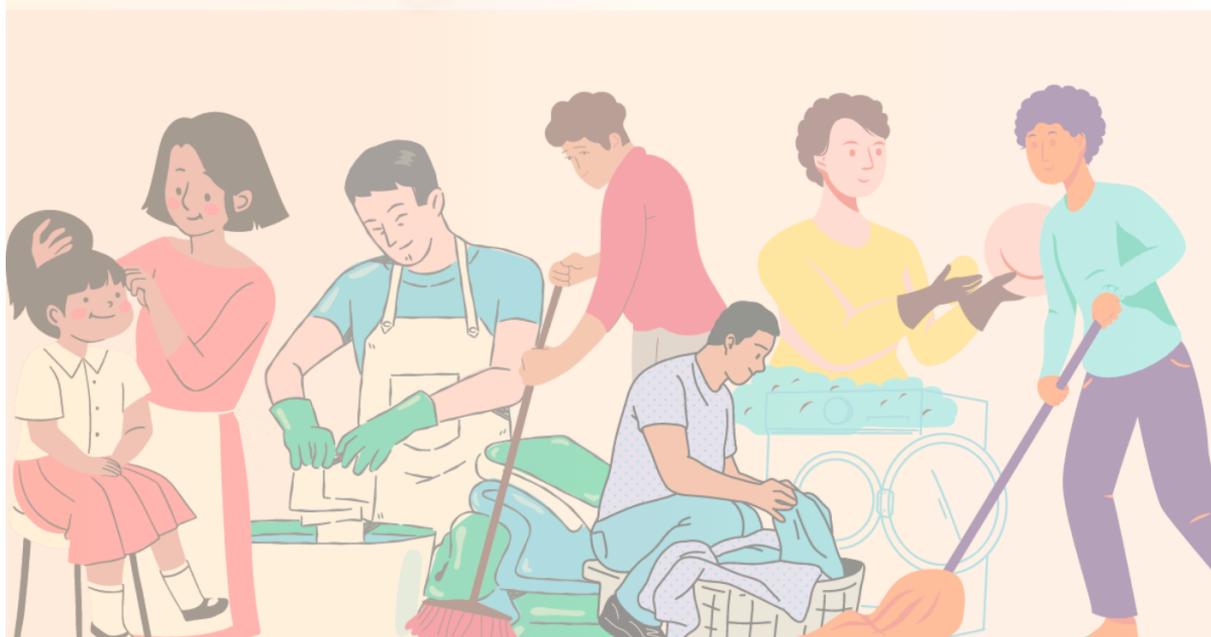
6.3. ANEXO 3: Guía Informativa sobre la Tendinitis en el Trabajo Doméstico.





GUÍA INFORMATIVA SOBRE LA **TENDINITIS EN EL TRABAJO DOMÉSTICO**

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández



ÍNDICE

CONTENIDO DE LA GUÍA

1. Introducción	1
2. Un recorrido por la tendinitis	2
¿Qué es la tendinitis?	2
Causas	2
Síntomas	2
Zonas más afectadas	3
Factores de riesgo	4
3. El trabajo doméstico y sus implicaciones	5
¿Qué es el trabajo doméstico?	5
Factores de riesgo	7
4. Impacto Ocupacional	8
La Terapia Ocupacional	9
Pautas y recomendaciones	9
5. Bibliografía	16



INTRODUCCIÓN

La **tendinitis** forma parte de los **trastornos musculoesqueléticos (TME)**, lesiones que se producen por movimientos repetitivos debido a factores de riesgo físicos, biomecánicos, organizativos, psicosociales e individuales. (1)

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, los TME contienen más de 150 trastornos que afectan al sistema musculoesquelético, siendo la principal causa de discapacidad en todo el mundo y de las dolencias de origen laboral más comunes. Asimismo, menciona que cerca de 1710 millones de personas en el mundo, tienen un TME que varía según la edad, el sexo y el diagnóstico. (2)

Por otra parte, una investigación realizada por la **Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA)** sobre los TME relacionados con el trabajo, ha permitido acceder al informe nacional de España. Este informa de que los trabajadores españoles (un 48% de hombres y un 42% de mujeres) comunican que su trabajo afecta a su salud. También muestra que los problemas más frecuentes son el dolor de espalda, el dolor de cuello y el dolor en las extremidades superiores, siendo más propensas las mujeres y las personas mayores. (3)



UN RECORRIDO POR LA TENDINITIS

¿QUÉ ES LA TENDINITIS?

Según la **Biblioteca Nacional de Medicina**, “la tendinitis se caracteriza por la inflamación de los tendones, bandas o estructuras fibrosas que unen los músculos a los huesos y otras estructuras”. (4)



CAUSAS

Las causas de la tendinitis son diversas (4) y puede ocurrir por:

- Lesión o sobrecarga.
- Edad.
- Enfermedades generalizadas (sistémicas) como la artritis reumatoide o la diabetes.

SÍNTOMAS

Los síntomas que se suelen manifestar pueden variar, pero los que más se presentan son: (4)

1. Dolor y sensibilidad a lo largo de un tendón, normalmente cerca de una articulación.
2. Dolor nocturno.
3. Aumento del dolor con el movimiento o al realizar ciertas actividades.
4. Rigidez matutina.

ZONAS MÁS AFECTADAS

Las zonas o lugares que suele afectar la tendinitis con frecuencia son (4):



Hombro: *tendinitis del manguito rotador.*

Lesión en el conjunto de músculos y tendones que envuelven el hombro y que proporciona movilidad y estabilidad. Se caracteriza por la irritación del tendón e inflamación de la bursa, una capa que recubre los tendones. (5)



Codo: *tendinitis del codo de tenista o epicondilitis lateral.*

Afección en los tendones que conectan los músculos del antebrazo a la parte externa del codo. Se caracteriza por producir inflamación causada por movimientos repetitivos o el sobreuso. (6)



Muñeca-Pulgar: *tendinitis de Quervain.*

Lesión de los tendones de la cara dorsal del pulgar que descienden hasta un lado de la muñeca, y es debido al engrosamiento e irritación de los tendones. (7)



Rodilla: *tendinitis rotuliana o rodilla del saltador.*

Lesión en el tendón que une la rótula con la tibia, suele producir dolor y es común en personas que realizan actividades que implican saltos repetitivos. (8)



Talón: *tendinitis del tendón de Aquiles.*

Lesión en el tendón que une los músculos de la parte posterior e inferior de la pierna con el hueso del talón (9), se caracteriza por producir inflamación y dolor cerca de la parte inferior del pie. (10)

FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo (11) que pueden incrementar la probabilidad de tener tendinitis son:

- **Edad:** conforme aumenta la edad, existe una pérdida de flexibilidad y los tendones son más propensos a sufrir lesiones.
- **Laborales:**
 1. Realizar movimientos repetitivos de manera constante.
 2. Adoptar posturas incómodas durante el trabajo.
 3. Extender los brazos por encima de la cabeza con frecuencia.
 4. Exposición a vibraciones constantes y/o realizar movimientos que requieren un gran esfuerzo.
- **Actividad Física:**
 1. Aumento repentino de la intensidad o dificultad del ejercicio.
 2. Uso de equipamiento inadecuado, p. ej. calzado desgastado.
 3. Entrenamiento en superficies duras, p. ej. pisos de cemento o gimnasios.
 4. Insuficiente tiempo de recuperación tras una lesión o falta de adaptación progresiva a la actividad tras un periodo de inactividad.
 5. Postura inadecuada o realizar movimientos corporales incorrectos.
- **Farmacológicos**
 1. Uso de antibióticos del grupo de las fluoroquinolonas.
 2. Administración de corticoides (p. ej. cortisona).
 3. Empleo de inhibidores de la aromatasa, utilizados en la reducción del riesgo de cáncer de mama.

EL TRABAJO DOMÉSTICO Y SUS IMPLICACIONES

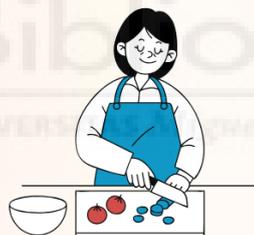
¿QUÉ ES EL TRABAJO DOMÉSTICO?

Según **El Convenio sobre las Trabajadoras y los Trabajadores Domésticos, 2011 (núm. 189) de la Organización Internacional del Trabajo (OIT)**, en el art. 1, define el término trabajo doméstico como “el trabajo realizado en un hogar u hogares o para los mismos”. (12) Que incluye servicios de cuidados directos e indirectos de tareas como: (13)

Limpieza del hogar



La cocina



Lavado de la ropa



Planchado de la ropa



El cuidado de niños, personas ancianas o enfermos



La jardinería



Vigilancia de la casa



Conducción para la familia



Cuidado de animales domésticos



El trabajo doméstico puede variar según:

1. Edad.
2. Género.
3. Antecedentes étnicos y la situación de migración de los trabajadores interesados.
4. El contexto cultural y económico.
5. El país en el que trabajan.

Otros términos utilizados para referirse al trabajo doméstico: trabajadores del hogar y cuidados, empleados y empleadas de hogar, servicio del hogar familiar y los cuidados o amas de casa.

FACTORES DE RIESGO EN EL TRABAJO DOMÉSTICO

- **Condiciones y mal diseño del entorno doméstico. (14)**
- **Exigencias físicas: (14)**

Adoptar posturas inadecuadas.

Permanecer de pie de manera prolongada.

Mantenerse de pie con los brazos extendidos o pies elevados.

Realizar movimientos repetitivos con flexión de la columna.

Flexión total o parcial del tronco.

Inclinación lateral sobre las rodillas.

Arrodillarse o posicionarse de cuclillas.

Agacharse.

IMPACTO OCUPACIONAL

IMPACTO DE LA TENDINITIS

El **impacto ocupacional** de la tendinitis (15) puede afectar en menor o mayor medida según:

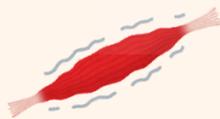
1. Tendón comprometido.
2. Función del tendón.
3. Tiempo de evolución de los síntomas.

Las personas que presentan un **mayor riesgo**, son aquellas con **ocupaciones que requieren de movimientos repetitivos** procedentes del entorno laboral y de actividades diarias o de ocio.



Por ello, la afectación en el tendón durante un largo periodo puede ocasionar:

Debilidad muscular



Pérdida en la funcionalidad de tareas que implican el uso del tendón lesionado



Alteración del sueño y descanso



Como **resultado**, las actividades de la vida diaria se ven perjudicadas y las personas adquieren una postura alterada como mecanismo de compensación.

LA TERAPIA OCUPACIONAL

La Terapia Ocupacional (TO) juega un papel muy importante en el impacto y funcionalidad en las ocupaciones, así como en la calidad de vida. Según la **American Occupational Therapy Association (AOTA) en 1986**: “Terapia Ocupacional (TO) es el uso terapéutico de las actividades de cuidado, trabajo y juego para incrementar la independencia funcional, aumentar el desarrollo y prevenir la incapacidad; puede incluir la adaptación de tareas o del entorno para alcanzar la máxima independencia y para aumentar la calidad de vida”. (16)

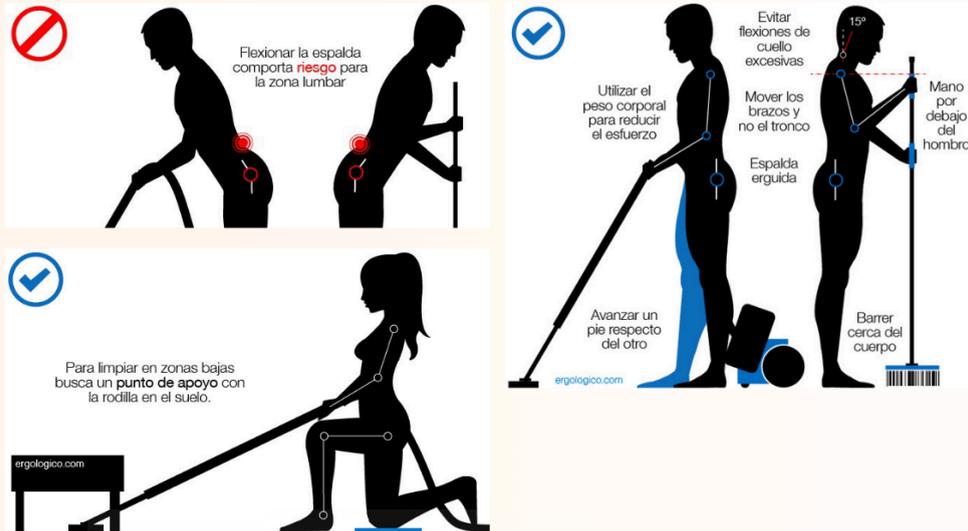
PAUTAS Y RECOMENDACIONES

Desde Terapia Ocupacional destacan las siguientes pautas y recomendaciones: (15)

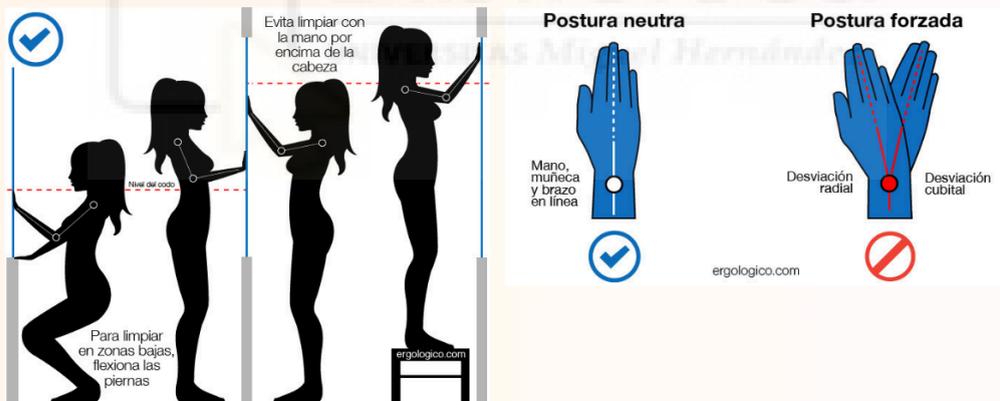
1. Educación ergonómica y modificación de la actividad.
2. Aplicación de frío o calor.
3. Ejercicios de estiramiento y de movimiento.
4. Ejercicios de fortalecimiento.
5. Ortesis.
6. Terapia manual.

1. EDUCACIÓN ERGONÓMICA Y MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

• Barrer, fregar y aspirar. (17)



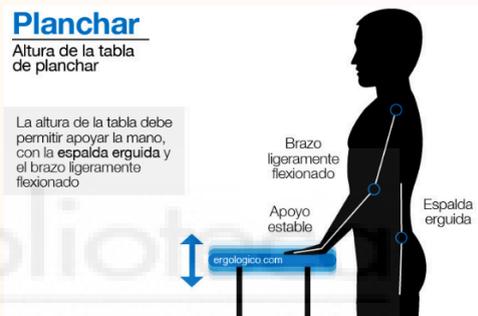
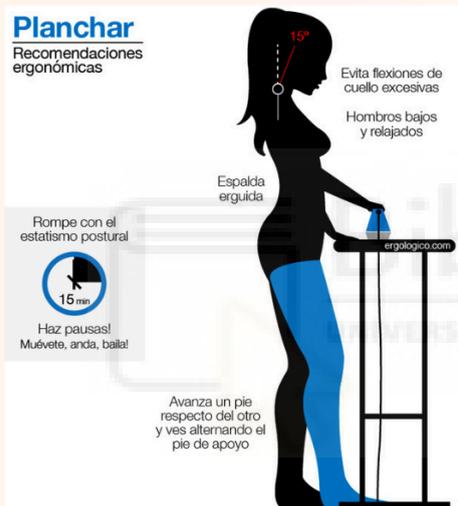
• Limpiar cristales, espejos y armarios. (17)



• **Lavar los platos. (17)**



• **Planchar la ropa. (17)**



2. APLICACIÓN DE FRÍO O CALOR

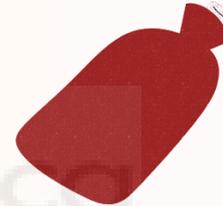
Frío (18)

- A través de compresas húmedas o bolsas de hielo o de gel frío-calor.
- Se usa principalmente en fase aguda.
- Ayuda a reducir la inflamación y el dolor.
- Aplicar 5-10 minutos cada hora, 3 o 4 veces al día.
- No aplicar directamente sobre la piel ni en personas con problemas de circulación.



Calor (18)

- A través de compresas húmedas, un baño caliente, bolsas de agua caliente o de gel frío-calor, o manta eléctrica.
- Se usa principalmente en fase crónica.
- Mejora el flujo sanguíneo y relaja los músculos.
- Aplicar 15-20 minutos cada hora varias veces al día.
- No aplicar directamente sobre la piel, en heridas abiertas o quemaduras.



3. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y DE MOVIMIENTO

Hombro

- Ejercicios de péndulo de Codman (19).



Figura 2. Representación gráfica de los movimientos pendulares de Codman. Flexión y extensión



Figura 3. Representación gráfica de los movimientos pendulares de Codman. Abducción y aducción

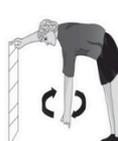


Figura 4. Representación gráfica de los movimientos pendulares de Codman. Circunducción

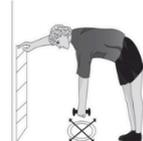
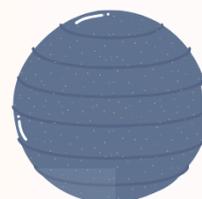


Figura 5. Representación gráfica de los movimientos pendulares de Codman. Con peso

Puede acceder a más información en el siguiente enlace:

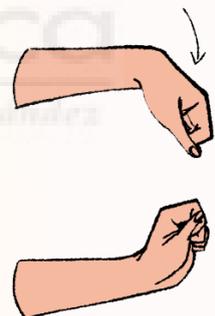
<https://www.redalyc.org/pdf/2611/261129825008.pdf>

- Protracción y retracción escapular (15):
Deslizar los brazos hacia delante con las manos sobre una pelota grande sobre la mesa.



Codo (15)

1. Estirar durante 30 segundos en flexión y extensión de muñeca.
2. Realizar 20-25 movimientos de flexión y extensión de muñeca varias veces al día y sin dolor.



En caso de dolor, colocar el antebrazo y la muñeca en un punto de menor gravedad (p.ej. apoyado sobre una superficie plana).

Pulgar (15)

Realizar varias veces la flexión de las articulaciones carpometacarpiana (CMC), metacarpofalángica (MCF) e interfalángica (IF) del pulgar, evitando la desviación de la muñeca a la zona cubital.



4. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Hombro (20)

- Alcance del brazo.
- Rotación interna y externa con banda elástica.
- Ejercicios isométricos del hombro.
- Retracción del omóplato (escapular) sin tensores.
- Retracción del omóplato (escapular) con tensores.
- Flexiones de pecho contra la pared.

Puede acceder a más información en el siguiente enlace:

<https://adamcertificationdemo.adam.com/content.aspx?productid=118&pid=61&gid=000357>

Codo (21)

Realizar 30 movimientos de flexión de muñeca, de extensión de muñeca y de pronación-supinación del antebrazo con un peso ligero (0.5 kg, 1kg...), con el antebrazo sobre una superficie plana y sin dolor.

Puede acceder a más información en el siguiente enlace:

<https://traumatopediatria.com/codo/ejercicios-de-rehabilitacion-para-la-epicondilitis-o-codo-de-tenista/>

Mano (15)

La masilla terapéutica ofrece varios niveles de resistencia según el color, que va desde el más fácil hasta el más difícil. Su manipulación permite fortalecer la musculatura de la mano a través de diversos ejercicios.



Puede acceder a algunos de los ejercicios en el siguiente enlace:

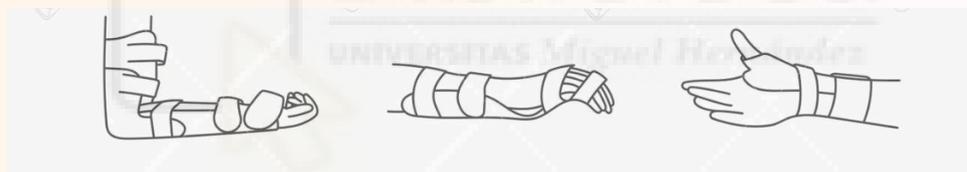
https://www.fab-ent.com/media/41_Instructions/10-1461_10-1473_manual_Spanish.pdf

5. ORTESIS

- **Ortesis de muñeca volar:** *epicondilitis lateral o codo de tenista*. Se recomienda el uso durante la actividad y durante la noche, en el que la muñeca debe mantener una posición de extensión aproximada de 10-15°. Se puede retirar a la hora de realizar ejercicios de movimiento de la muñeca. (15)

- **Correa de Nirschl:** *epicondilitis lateral o codo de tenista*. Ayuda a redistribuir la carga en puntos de inserción comunes de tendones flexores y extensores del codo. Se debe utilizar durante la actividad, y aproximadamente dos dedos por debajo del codo. (15)

- **Ortesis de espiga para pulgar:** *tendinitis de Quervain*. La ortesis puede ser de venta libre o a medida, la muñeca debe estar incluida y la articulación interfalángica proximal del pulgar (IP) debe tener libre movimiento. (15)



6. TERAPIA MANUAL

Utiliza las **manos como herramienta principal**, con el objetivo de recuperar el movimiento, aliviar el dolor y mejorar la funcionalidad.

Incluye: movilización articular, masaje funcional, estiramientos musculares, estabilización activa y pasiva, movilización del sistema nervioso o ejercicios terapéuticos de control motor. (22)



BIBLIOGRAFÍA

1. Trastornos musculoesqueléticos - Salud y seguridad en el trabajo - EU-OSHA [Internet]. osha.europa.eu. [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>
2. OMS. Trastornos musculoesqueléticos [Internet]. www.who.int. 2021 [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
3. Spain: Work-related musculoskeletal disorders: prevalence, costs and demographics in the EU | Safety and health at work EU-OSHA [Internet]. osha.europa.eu. 2019 [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://osha.europa.eu/en/publications/spain-work-related-musculoskeletal-disorders-prevalence-costs-and-demographics-eu>
4. MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.). Tendinitis [Internet]. medlineplus.gov. [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001229.htm>
5. MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.). Problemas con el manguito de los rotadores: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. medlineplus.gov. [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000438.htm>
6. American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS). Codo de tenista (epicondilitis lateral) (Tennis Elbow (Lateral Epicondylitis)) - OrthoInfo - AAOS [Internet]. www.orthoinfo.org. [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://orthoinfo.aaos.org/es/diseases--conditions/codo-de-tenista-epicondilitis-lateral-tennis-elbow-lateral-epicondylitis/>
7. MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.). Tendinitis de De Quervain. [Internet]. medlineplus.gov. [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000537.htm>
8. Mayo Clinic. Tendinitis rotuliana. [Internet]. Mayo Clinic. 2022 [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/patellar-tendinitis/symptoms-causes/syc-20376113>

9. Mayo Clinic. Tendinitis de Aquiles [Internet]. Mayo Clinic. 2021 [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/achilles-tendinitis/symptoms-causes/syc-20369020>
10. MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.). Tendinitis aquilea. [Internet]. medlineplus.gov. [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001072.htm>
11. Mayo Clinic. Tendinitis [Internet]. www.mayoclinic.org. [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/tendinitis/symptoms-causes/syc-20378243>
12. Convenio C189 - Convenio sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos, 2011 (núm. 189) [Internet]. ilo.org. 2024 [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: https://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx_es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::PI2100_INSTRUMENT_ID:2551460
13. Legislación nacional para los trabajadores domésticos [Internet]. Social-protection.org. 2024 [cited 2025 Apr 15]. Disponible en: <https://www.social-protection.org/gimi/gess/ShowWiki.action?lang=ES&id=3009>
14. Lu J, Chen Y, Lv Y. The effect of housework, psychosocial stress and residential environment on musculoskeletal disorders for Chinese women. SSM - Population Health [Internet]. 2023 Dec 1 [cited 2023 Nov 16];24:101545. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352827323002100>
15. Dahl-Popolizo S, Ivy CC. Tendinopathies. Primary Care Occupational Therapy. 2023; 401-7. doi:10.1007/978-3-031-20882-9_35
16. Jiménez García A, Lorenzo Russell OM. la terapia ocupacional. Medicina Integral [Internet]. 2000 Jul 1 [cited 2025 Apr 15]; 36(3):105-8. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-la-terapiaocupacional-15327>
17. ergológico. Ergonomía en las tareas domésticas [Internet]. ergologico. 2017. Available from: <https://www.ergologico.com/ergonomia-en-las-tareas-domesticas/>
18. Pérez A, Pérez A. ¿Calor o frío?: que es mejor para la tendinitis - Apoteka [Internet]. Apoteka. 2022 [cited 2025 Apr 25]. Available from: <https://apoteka.redaccionmedica.com/que-es-mejor-para-la-tendinitis-frio-o-calor/>

19. NATHALIA SUÁREZ-SANABRIA, OSORIO-PATIÑO AM. Biomecánica del hombro y bases fisiológicas de los ejercicios de Codman. CES Medicina [Internet]. 2025 [cited 2025 Apr 25];27(2):205-17. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261129825008>
20. Ejercicios para el manguito de los rotadores [Internet]. Adam.com. 2023 [cited 2025 Apr 25]. Available from: <https://adamcertificationdemo.adam.com/content.aspx?productid=118&pid=61&gid=000357>
21. Traumatopedia. Ejercicios de rehabilitación para la epicondilitis o codo de tenista - Traumatopedia [Internet]. Traumatopedia. 2020 [cited 2025 Apr 25]. Available from: <https://traumatopedia.com/codo/ejercicios-de-rehabilitacion-para-la-epicondilitis-o-codo-de-tenista/>
22. Jácome R. Terapia Manual | GlobalPhysio [Internet]. Globalphysio.es. 2020 [cited 2025 Apr 25]. Available from: <https://globalphysio.es/terapias/terapia-manual/terapia-manual/>

Imágenes:

- Portada: <https://fundeps.org/el-cuidado-derecho-humano/>
- ¿Qué es la tendinitis?: https://es.pngtree.com/freepng/shoulder-bones-muscles-connection-tendon-supraspinatus-vector_10608046.html
- Ejercicios de estiramiento y de movimiento - Pulgar: <https://www.cofn.net/es/pusldbf>
- Ejercicios de fortalecimiento - Mano: <https://www.amazon.es/Theraflex-Masilla-antimicrobiana-ejercicio-amarillo/dp/B07NJ32L4S>
- Ortesis: https://es.123rf.com/photo_187540909_icono-lineal-de-ortesis-de-mano-ilustraci%C3%B3n-vectorial.html

Guía realizada por:

Roxana Adelaida Llinin Gavino.

Estudiante de 4º de Terapia Ocupacional.

Curso 2021-2025.

Universidad Miguel Hernández.

