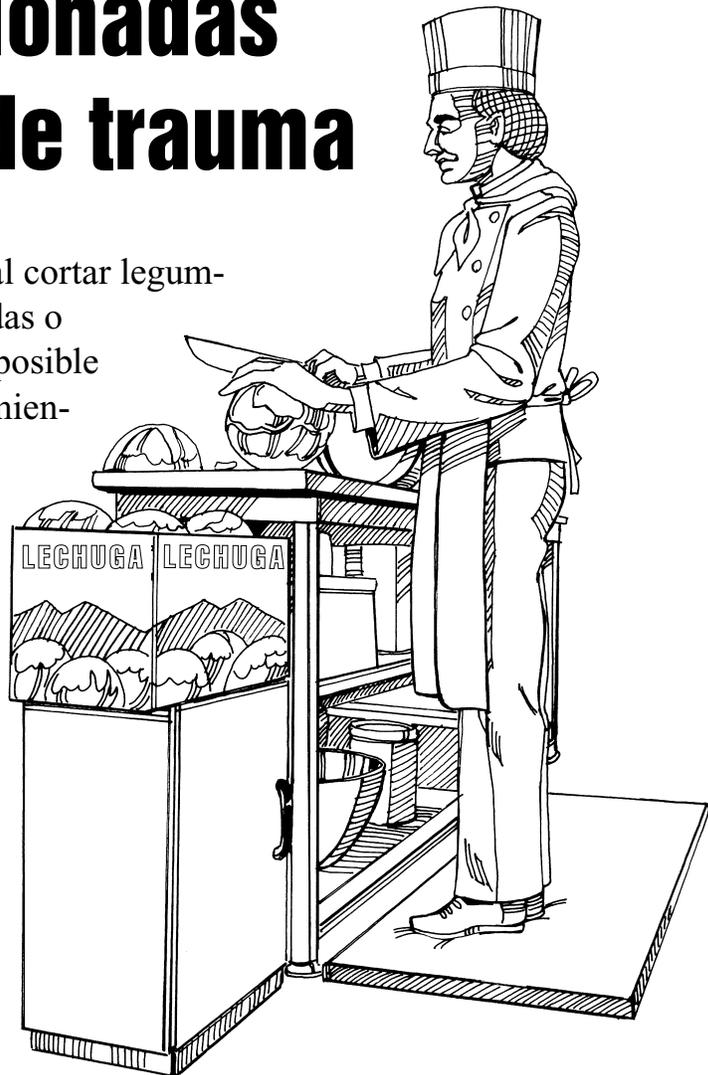


Condiciones ocasionadas por acumulación de trauma

Si las muñecas, los codos o las manos duelen al cortar legumbres, lavar platos, cargar bandejas, verter bebidas o desempeñar otras actividades en el trabajo, es posible que se esté desarrollando una lesión por movimientos incorrectos del cuerpo. Las condiciones ocasionadas por acumulación de trauma, a las cuales se las conoce también con el nombre de lesiones por movimientos repetidos, son trastornos que pueden desarrollarse con el transcurso del tiempo.



Las condiciones más conocidas ocasionadas por acumulación de trauma

- ◆ **El síndrome del túnel carpiano:** cuando un nervio de la muñeca se irrita por repetición de ciertos movimientos
- ◆ **El síndrome que causa dolor en la parte baja de la espalda y tensión en el cuello:** cuando se irritan los músculos y nervios por postura incorrecta, torsión repentina o cargar un objeto de manera indebida
- ◆ **Tendinitis:** cuando se irritan los músculos y tendones de codos, antebrazos, muñecas o manos
- ◆ **Bursitis:** cuando se irrita la zona alrededor de las coyunturas
- ◆ **Lesión del hombro (tendinitis del hombro):** cuando se irritan los tendones del hombro, limitando su movimiento

Cómo evitar las condiciones ocasionadas por acumulación de trauma

- ◆ **Párese de manera erguida** (Orejas, hombros y caderas deben formar una línea recta.)
- ◆ **Adopte una buena postura en el trabajo** (Ubíquese en su estación de trabajo de tal manera que no tenga que agacharse y estirarse mucho para alcanzar objetos.)
- ◆ **Organice el lugar donde trabaja** (Ubique los objetos con los que trabaje de tal manera que mantenga las muñecas rectas y haga menos movimientos repetidos.)
- ◆ **Tome descansos** (Cambie de tarea o tome descansos con regularidad para estirarse y sacudir sus manos.)
- ◆ **No se esfuerce demasiado** (Utilice sólo el esfuerzo necesario para efectuar la tarea.)
- ◆ **Manténgase en buen estado físico** (Haga ejercicio, estírese, duerma lo suficiente, evite el estrés y coma bien.)

Cómo controlar las condiciones ocasionadas por acumulación de trauma

Tenga en cuenta que entre más pronto le ponga atención a su condición, más factible será que encuentre una solución. Si sospecha que le esté afectando una condición ocasionada por acumulación de trauma, utilice compresas de hielo y tome medicinas contra la inflamación, como Aspirina e Ibuprofén que se compran sin receta médica. Si no obtiene buenos resultados, consulte un médico.