

Cómo prevenir trastornos musculoesqueletales

Si usted realiza el mismo movimiento una y otra vez en el trabajo, podría sufrir lesiones ocasionadas por trastornos musculoesqueletales tales como el síndrome del túnel carpiano. Podría experimentar:

- dolor en las muñecas
- entumecimiento en los dedos
- debilidad en las manos
- dolor extendido hasta el brazo

Los trastornos musculoesqueletales son un problema para...

- pintores
- trabajadores de textiles
- personas que trabajan con procesadores de palabras
- cajeros
- personas que ensamblan equipo electrónico
- otras personas que trabajan con las manos

¿Qué puede hacer respecto de lesiones ocasionadas por movimientos repetitivos?

Coloque sus manos correctamente...

- Acomode su trabajo de tal manera que sus muñecas y sus codos se mantengan rectos.
- Utilice herramientas manuales que por su tamaño, grosor y forma sean correctas para sus manos.

Dé descansos a sus manos...

- Haga pausas y sacuda sus manos. Déjelas balancear bajo su propio peso.
- Realice ejercicios para las manos.
- Utilice un soporte para la mano y la muñeca.

Ejercicios para las manos

Rotación de muñecas

Cierre el puño y rote las manos completamente desde la muñeca en una sola dirección. Repítalo 15 veces.

Cambie de dirección y repítalo de nuevo 15

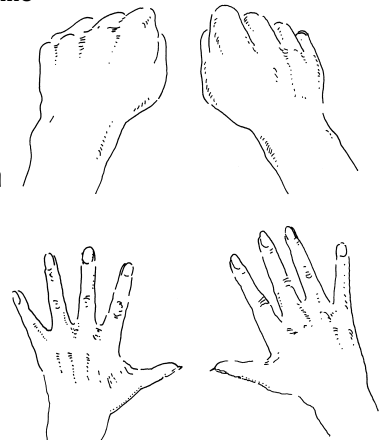
veces. Realice estas rotaciones nuevamente pero con los dedos extendidos.



Estiramiento de la mano

Cierre el puño y luego extienda los dedos tanto como le sea posible. Sostenga la posición durante 10 segundos y luego relaje los músculos.

Repita el ejercicio 10 veces hasta que sus manos se sientan relajadas.



Proteja sus manos de lesiones ocasionadas por trastornos musculoesqueletales. El mejor momento para comenzar a protegerlas es antes de que se presenten los síntomas.

OTROS PELIGROS