

Seis tips PREVENCIÓN DEL DOLOR EN MANO



Estos tips son para el autocuidado de todos

1

Siempre que pueda realice el agarre de los objetos a dos manos, involucrando las palmas y todos los dedos.



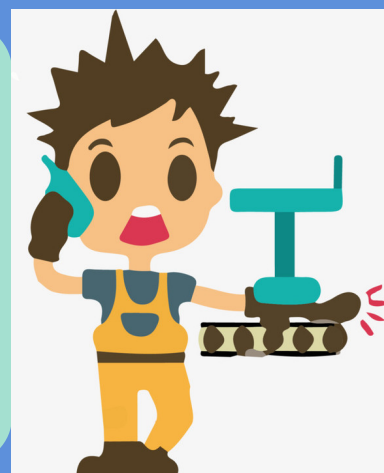
2

En la medida de lo posible en tareas de poca dificultad, intercale el uso de las manos al manipular las herramientas de trabajo. Como el mouse, celular, bolígrafos, entre otros.



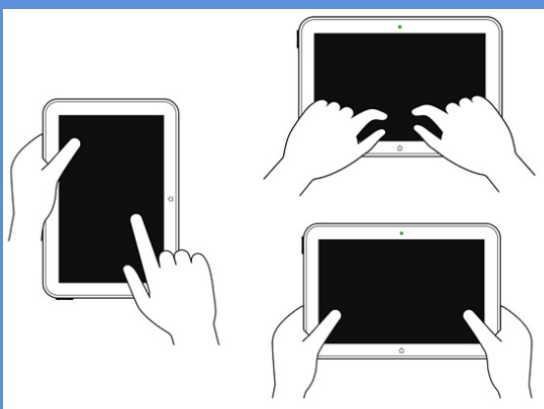
3

Esté atento a las tareas que realiza, evite atrapamientos con cajoneras o cajas de archivos. Evite cortaduras en sus manos con papel, tijeras o ganchos de cosedora mal desechados.



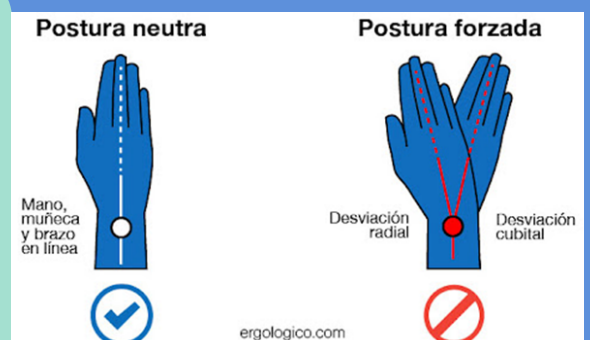
4

Use todos los dedos de ambas manos al digitar, para aliviar la tensión muscular, es conveniente alternar entre los pulgares y el resto de los dedos al teclear.



5

Mantenga la muñeca en posición neutra y relajada al sostener el mouse y el celular. Al trabajar en una mesa o escritorio, apoye el antebrazo sobre la superficie del escritorio.



6

Evite utilizar accesorios en la mano que ejerzan presión en la articulación, al manipular el mouse. Como por ejemplo relojes y pulseras. Además mantenga una distancia de mínimo 10 centímetros entre el teclado y el borde del escritorio.

