

## Pausas activas



Realizar cada ejercicio con intervalos de 10 segundos.



Pie de imagen o gráfico.

## Organización

Nombre del trabajo

Dirección del trabajo principal  
Línea 2 de dirección  
Línea 3 de dirección  
Línea 4 de dirección

Teléfono: 555-555-5555  
Fax: 555-555-5555  
Correo electrónico:  
alguien@example.com

## MANUAL DE PREVENCIÓN



PLAZA DE MERCADO Facatativá

## ▶ Que es síndrome túnel carpiano

Es una afección en la cual existe una presión excesiva en el nervio mediano. Este es el nervio en la muñeca que permite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. El síndrome del túnel carpiano puede provocar entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

### Síntomas

Los síntomas principales son el dolor en las manos y los brazos, con hormigueo o entumecimiento.

### Como evitarlo

1. Evita **levantar cosas pesadas**
2. A la hora de dormir, asegúrate de no **dormir** con las muñecas dobladas o debajo de la cabeza.

## Que es Epicondilitis

Se conoce como **Epicondilitis**, "codo de tenista" o patología de inserción, a una inflamación dolorosa en los tendones y músculos que están en la zona dorsal del antebrazo y del codo, a veces causando una limitación de los movimientos por un sobreesfuerzo y una tensión repetida sobre la parte externa del codo.

### Síntomas

Dolor a la palpación y presión en la parte externa, dolor y limitación para realizar actividades o deportes

### Como evitarlo

**Evitar** las posturas prolongadas de extensión de muñeca, debido a que contribuye al acortamiento de la musculatura que se inserta en el Epicóndilo. **Evitar** los movimientos forzados de pronación - supinación

## Que es Tenosinovitis

La Tenosinovitis es un trastorno doloroso. Suele afectar las manos, las muñecas y los pies. Las causas más comunes son las lesiones, los movimientos repetitivos y las infecciones.

### Síntomas

Dolor cerca de la base del pulgar

Inflamación cerca de la base del pulgar

Dificultad para mover el pulgar

### Como evitarlo

La mejor manera de **prevenir la tenosinovitis** de De Quervain es evitando los movimientos repetitivos. Cambie sus acciones para reducir la tensión en sus muñecas. Tome descansos frecuentes para descansar si está usando las muñecas. Use un soporte o una férula en el pulgar y la muñeca, si es necesario.