



## ¿POR QUÉ ME DUELEN LAS MANOS?

Las actividades repetitivas que implican agarres o torsiones fuertes pueden provocar el acortamiento y la rigidez de los músculos en el antebrazo y la mano.

Esto puede llevar a:

- Dolor en la mano, los dedos, la muñeca, el codo e incluso en el hombro.
- Cuando los músculos están tensos, se reduce la circulación y se puede causar compresión de los nervios.
- El tejido muscular y los nervios necesitan una buena circulación sanguínea. Por lo tanto, los músculos tensos pueden causar fatiga, rigidez, disminución del rango de movimiento y entumecimiento/ardor.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA OPTIMIZAR LA SALUD DE MIS MANOS?

- ¡Cuida tu agarre!
  - Usa solo el agarre necesario para realizar tu trabajo de manera segura, pero no agarres en exceso.
- Tu mano no es una herramienta.
  - Siempre usa la herramienta correcta para el trabajo y no uses tus manos para golpear/materiales.
- Asegúrate de que tu equipo de protección personal (EPP) y guantes se ajusten bien y no sean demasiado pequeños ni demasiado grandes.
- Considera guantes con amortiguación de vibraciones o recubrimientos para reducir el estrés por vibración.
- Haz un esfuerzo consciente por usar tu mano no dominante cuando sea posible.
- Toma microdescansos.
- ¡ESTIRA!!! (Ejemplos en las próximas páginas)



## ESTIRAMIENTOS PARA LAS MANOS

### Figuras 8 con la muñeca

Une las manos y realiza un gran movimiento en forma de 8, asegurándote de alcanzar el rango completo en ambas direcciones. Haz 5 repeticiones en cada dirección.



### Separación de los dedos

Usando la mano opuesta, separa el espacio entre los dedos lo más que puedas. Repite entre cada espacio entre los dedos. No olvides el espacio entre el pulgar y el primer dedo. Mantén la posición durante 5 segundos cada vez.



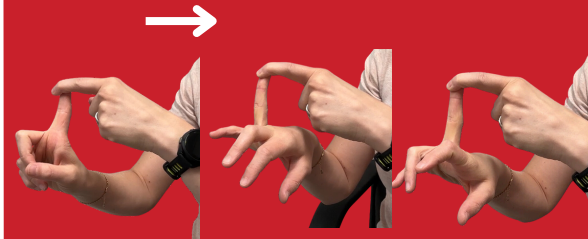
### Tirones hacia atrás del pulgar

Con suavidad, intenta llevar el pulgar hacia atrás hacia tu muñeca. Mantén la posición durante 5 segundos, repite 3 veces.



### Extensión de los dedos

Tira de los dedos hacia atrás uno por uno. Mantén la posición durante 5 segundos en cada dedo.



## DESLIZAMIENTOS DE TENDONES

Repita este ejercicio 5 veces, de 3 a 5 veces al día para mantener saludables sus músculos y tendones.

