



Esta hoja de información ha sido creada para aumentar la conciencia de los factores que pueden contribuir a la formación de lesiones músculo-esqueléticas. Es una guía para un método previo de intervención, y esta información deberá ser utilizada para el cuidado inmediato de lesiones músculo-esqueléticas. Esta hoja no está substituyendo el cuidado profesional de un médico. Si los síntomas continúan o se ponen peor, consulta siempre a un doctor, fisioterapeuta o quiropráctico.

Los siguientes movimientos pueden incrementar los riesgos de lesiones en la espalda



Doblando la parte inferior de la espalda hacia adelante, ya sea repetitivamente o sosteniendo la misma posición por un largo periodo de tiempo; puede aumentar el riesgo de una lesión en los discos de la espalda.



Sentado en una posición encorvada o de inclinación pélvica; induce a una tensión despareja en los discos dorsales y puede incrementar el riesgo de una lesión en los discos.



Cargar con la espina, en una postura de inclinación de la pelvis o doblando la espalda hacia adelante; induce a un inadecuado uso de los discos dorsales y puede incrementar el riesgo de una lesión en los discos.

Más información acerca de lesiones en la espalda

Cuando nos paramos derechos con una depresión en la parte inferior de la espalda, estamos en una postura neutral de la espina dorsal. Trabajando fuera de esta posición neutral, repetitivamente o estáticamente, pone en estrés los discos de la espalda. Comúnmente las personas se sientan o trabajan en una postura inclinada hacia adelante, esto ocasiona extra presión en las paredes de atrás de los discos; usando esta postura por meses o años puede acabar en una lesión. Este tipo de lesión está caracterizada por dolor en el lugar de la lesión e irradiando hacia las rodillas y piernas.

Factores de riesgo incluyen inclinaciones doblando la espalda hacia adelante cuando vas o no a cargar un objeto.

Señales y síntomas de lesiones músculo-esqueléticas; y algunos consejos para primeros auxilios

Las lesiones músculo-esqueléticas están caracterizadas regularmente por malestar y dolor, inflamación y a veces enrojecimiento en o alrededor de la articulación. A veces vas a sentir un dolor agudo, punzante, palpitante y que irradia hacia otros lados. Las lesiones músculo-esqueléticas pueden empeorar con ciertos movimientos y si son ignoradas pueden convertirse en una lesión mayor. Si sientes estos síntomas:

- Reporta la lesión a primeros auxilios y a tu supervisor inmediato.
- Coloca hielo en el área lesionada por 10 minutos (el hielo puede convertirse en algo molesto; si empiezas a sentir dolor, retira el hielo).
- Trata de evitar movimientos que agraven la lesión. Cuando puedas descansa y relaja el área lastimada.
- Durante el día haz ligeros estiramientos para el área lesionada. Si algún estiramiento lastima la lesión o la hace peor, ¡no los hagas más!
- Cuando te sea posible, cambia a otro tipo de trabajo, que requiera movimientos diferentes y durante tu turno toma pequeños descansos de 5 a 10 segundos para relajar el área adolorida y para que la sangre circule de nuevo.

Ejercicios y Estiramientos para Prevención

Los siguientes ejercicios y estiramientos son seguros para la mayoría de la gente. Así como con cualquier programa de ejercicios, si sientes que te vas a desmayar, o sientes dolor o molestias, detente, y consulta a tu médico. La mejor manera de estirarse es haciendo un estiramiento ligero llamado punto de estiramiento. El punto de estiramiento es la primera sensación de una tensión ligera en el músculo. Se siente como una tensión suave o resistencia al movimiento del músculo. La sensación del punto de estiramiento deberá de desaparecer después de 10 a 15 segundos. Esta es una indicación de que el músculo se está relajando o estirando. Los beneficios del punto de estiramiento son acumulativos y se sentirán después de practicar varias sesiones.

Propósito

- Rehabilitar la presión de los discos de la espina dorsal; después de inclinar la espalda por largos periodos de tiempo.
- Extender la parte del frente del cuello, pecho, hombros y abdominales.

Técnica

- Párate derecho y levanta los brazos hacia arriba de la cabeza, extiéndelos lo más alto que puedas y mantén esta posición de 20 a 30 segundos.
- Repite este ejercicio 10 veces por hora, o cuando te sea posible.



Propósito

- Mantener la misma presión en los discos intervertebrales y mejora la formación de la fuerza de los principales grupos de músculos

Técnica

- Posiciónate cerca de la carga o herramientas
- Mantén los pies separados y la cabeza y hombros hacia arriba
- Inclina la cadera permitiendo que los glúteos se muevan para atrás.
- Empuja el ombligo hacia la espina y mantenlo.
- Mantén los talones en el piso durante el movimiento
- Mantén los hombros alineados a las rodillas, y las piernas alineadas a los dedos de los pies.



Propósito

- Extender los músculos de los glúteos, la corva y pantorrillas.
- Aumentar la flexibilidad de la cadera y la rodilla

Técnica

- Coloca una pierna en una caja u objeto pequeño.
- Coloca tus manos en las rodillas y trata de pararte haciendo un hueco cada vez mayor en la parte inferior de la espalda, hasta que sientas el punto de estiramiento en la parte de atrás de la pierna
- Mantén esta posición hasta que el punto de estiramiento relaje el músculo.



Propósito

- Extender los músculos cuádriceps.

Técnica

- Párate en una postura correcta.
- Agarra la parte de enfrente de un tobillo con la mano que está del mismo lado
- Ligeramente empuja la planta del pie hacia el glúteo hasta que sientas el punto de estiramiento en la parte de enfrente del muslo
- Mantén esta posición hasta que el punto de estiramiento relaje el músculo.



Donde encontrar más información acerca de lesiones músculo-esqueléticas

Para más información y aprendizaje sobre lesiones músculo-esqueléticas, visita la sección de Ergonómicos en el sitio de internet www.healthandsafetycentre.org. También es un excelente recurso de información, el personal de primeros auxilios, tu fisioterapeuta local, kinesiólogo, o doctor. También puedes preguntar al representante de seguridad de FARSHA cuando esté en tu área de trabajo.

Reflexiones de tu estilo de vida laboral en cuanto a lesiones de la espalda

Toma en cuenta los siguientes puntos, si estas sintiendo indicios o síntomas de lesiones en la espalda:

1. Mantén una pequeña curvatura en la parte inferior de la espalda cuanto mas puedas. Trata de no inclinar la pelvis o doblarte hacia adelante. Carga, empuja o tira con la posición que se muestra en la figura de arriba.
2. Si estas sentado por periodos extensos de tiempo, utiliza el respaldo de tu silla para mantener una depresión en la parte inferior de tu espalda. Quizá no va a ser cómodo las primeras veces, pero esta postura no desgastara tu espalda por largo tiempo.
3. Si has estado inclinando la parte inferior de la espalda hacia delante por largo tiempo, párate y haz el estiramiento de extensión lumbar (primera figura de arriba a la izquierda) para invertir la presión dentro de los discos de la columna vertebral.



Esta hoja de información ha sido creada para aumentar la conciencia de los factores que pueden contribuir a la formación de lesiones músculo-esqueléticas. Es una guía para un método previo de intervención, y esta información deberá ser utilizada para el cuidado inmediato de lesiones músculo-esqueléticas. Esta hoja no está substituyendo el cuidado profesional de un médico. Si los síntomas continúan o se ponen peor, consulta siempre a un doctor, fisioterapeuta o quiropráctico.

Los siguientes movimientos pueden aumentar los riesgos de lesiones en las rodillas



Ponerse en cuclillas ocasiona extra tensión en las rótulas y puede aumentar el riesgo de lesión en las rodillas.



Arrodillarse sobre el suelo o concreto sin una protección debajo de las rodillas, ocasiona esfuerzo en el tendón que va arriba de la rótula y puede terminar con una lesión en la rodilla.

Más información de lesiones en las rodillas

Las lesiones más comunes ocurren debajo de la rótula y en el tendón de abajo de la rótula. Doblando las rodillas, cuando estas brincando o cargando, incrementa la presión de abajo de la rótula; resultando en aumento del uso y desgarramiento del cartílago de abajo de la rótula. Esto puede resultar en dolor e inflamación debajo y alrededor de la rótula.

Las lesiones en las rodillas también pueden resultar de poner presión entre la rodilla y el suelo. Esto ocurre comúnmente cuando la gente se arrodilla en el suelo sin una protección debajo de las rodillas. Cuando el tendón se junta sobre la parte inferior de la pierna es magullado repetidamente y provoca resultados de inflamación

Señales y síntomas de lesiones músculo-esqueléticas; y algunos consejos para primeros auxilios

Las lesiones músculo-esqueléticas están caracterizadas regularmente por malestar y dolor, inflamación y a veces enrojecimiento en o alrededor de la articulación. A veces vas a sentir un dolor agudo, punzante, palpitante y que irradia hacia otros lados. Las lesiones músculo-esqueléticas pueden empeorar con ciertos movimientos y si son ignoradas pueden convertirse en una lesión mayor. Si sientes estos síntomas:

- Reporta la lesión a primeros auxilios y a tu supervisor inmediato.
- Coloca hielo en el área lesionada por 10 minutos (el hielo puede convertirse en algo molesto; si empiezas a sentir dolor, retira el hielo).
- Trata de evitar movimientos que agraven la lesión. Cuando puedas descansa y relaja el área lastimada.
- Durante el día haz ligeros estiramientos para el área lesionada. Si algún estiramiento lastima la lesión o la hace peor; ¡no los hagas más!
- Cuando te sea posible, cambia a otro tipo de trabajo, que requiera movimientos diferentes y durante tu turno toma pequeños descansos de 5 a 10 segundos para relajar el área adolorida y para que la sangre circule de nuevo.

Ejercicios y Estiramientos para Prevención

Los siguientes ejercicios y estiramientos son seguros para la mayoría de la gente. Así como con cualquier programa de ejercicios, si sientes que te vas a desmayar, o sientes dolor o molestias, detente, y consulta a tu médico. La mejor manera de estirarse es haciendo un estiramiento ligero llamado punto de estiramiento. El punto de estiramiento es la primera sensación de una tensión ligera en el músculo. Se siente como una tensión suave o resistencia al movimiento del músculo. La sensación del punto de estiramiento deberá de desaparecer después de 10 a 15 segundos. Esta es una indicación de que el músculo se está relajando o estirando. Los beneficios del punto de estiramiento son acumulativos y se sentirán después de practicar varias sesiones.

Propósito

- Extender los músculos de los glúteos, la corva y pantorrillas.
- Aumentar la flexibilidad de la cadera y la rodilla

Técnica

- Coloca una pierna en una caja u objeto pequeño.
- Coloca tus manos en las rodillas y trata de pararte haciendo un hueco cada vez mayor en la parte inferior de la espalda, hasta que sientas el punto de estiramiento en la parte de atrás de la pierna
- Mantén esta posición hasta que el punto de estiramiento relaje el músculo.

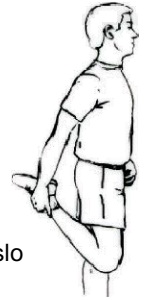


Propósito

- Extender los músculos cuádriceps.

Técnica

- Párate en una postura correcta.
- Agarra la parte de enfrente de un tobillo con la mano que está del mismo lado
- Ligeramente empuja la planta del pie hacia el glúteo hasta que sientas el punto de estiramiento en la parte de enfrente del muslo
- Mantén esta posición hasta que el punto de estiramiento relaje el músculo.



Propósito

- Mantener la misma presión en los discos intervertebrales y regenera la formación de la fuerza de los principales grupos de músculos

Técnica

- Posiciónate cerca de la carga o herramientas
- Mantén los pies separados y la cabeza y hombros hacia arriba
- Inclina la cadera permitiendo que los glúteos se muevan para atrás.
- Empuja el ombligo hacia la espina y mantenlo.
- Mantén los talones en el piso durante el movimiento
- Mantén los hombros alineados a las rodillas, y las piernas alineadas a los dedos de los pies.



Propósito

- Rehabilitar la presión de los discos de la espina dorsal; después de inclinar la espalda por largos periodos de tiempo.
- Extender la parte del frente del cuello, pecho, hombros y abdominales.

Técnica

- Párate derecho y levanta los brazos hacia arriba de la cabeza, extiéndelos lo más alto que puedas y mantén esta posición de 20 a 30 segundos.
- Repite este ejercicio 10 veces por hora o cuando te sea posible.



Donde encontrar más información acerca de lesiones músculo-esqueléticas

Para más información y aprendizaje sobre lesiones músculo-esqueléticas, visita la sección de Ergonómicos en el sitio de Internet www.healthandsafetycentre.org. También es un excelente recurso de información, el personal de primeros auxilios, tu fisioterapeuta local, kinesiólogo, o doctor. También puedes preguntar al representante de seguridad de FARSHA cuando esté en tu área de trabajo.

Reflexiones de tu estilo de vida laboral en cuanto a lesiones de las rodillas

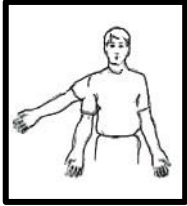
Toma en cuenta los siguientes puntos, si estas sintiendo indicios o síntomas de lesiones en las rodillas:

1. Posiciónate apropiadamente para cargar (ver figura de arriba, abajo a la izquierda) en vez de agacharte. Si durante el día, muchas veces cargas objetos desde el nivel del piso, trata de encontrar la manera correcta de levantar esos objetos del piso.
2. No te arrodilles directamente en el suelo o en superficies duras; en ves de hacer esto coloca una protección debajo de tus rodillas. Puedes traer un cojín, o puedes coser unas bolsas en el frente de tus overoles o pantalones. Coloca tela acolchada dentro de las bolsas y tendrás protección para las rodillas que no te hará sentir calor o estar incomodo.
3. Si pasas mucho tiempo caminando y subiendo escaleras, toma pequeños descansos durante el día para estirar las piernas.



Esta hoja de información ha sido creada para aumentar la conciencia de los factores que pueden contribuir a la formación de lesiones músculo-esqueléticas. Es una guía para un método previo de intervención, y esta información deberá ser utilizada para el cuidado inmediato de lesiones músculo-esqueléticas. Esta hoja no está substituyendo el cuidado profesional de un médico. Si los síntomas continúan o se ponen peor, consulta siempre a un doctor, fisioterapeuta o quiropráctico.

Los siguientes movimientos pueden incrementar los riesgos de inflamación en los tendones de los hombros



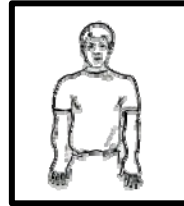
Trabajando repetitivamente, o sosteniendo la misma posición con los brazos arriba del nivel indicado en la figura; puede incrementar el riesgo de inflamación en los tendones de los hombros.



Trabajando repetitivamente, o sosteniendo una misma posición con los brazos de frente y arriba del nivel del hombro; puede aumentar el riesgo de inflamación en los tendones de los hombros.



Girando la parte de arriba del brazo hacia afuera repetitivamente, o con movimientos fuertes; aumenta el riesgo de inflamación en los tendones de los hombros.



Si los músculos de tu pecho llegan a ser más fuertes que los músculos de tu espalda, puede ocasionar que tus hombros se deslicen hacia adentro y aumente el riesgo de inflamación en los tendones de los hombros.

Más Información acerca de inflamación de los tendones de los hombros

Hay diferentes tipos de inflamación de los tendones de los hombros. Aquí encontrarás dos de las más comunes:

1. **Tendones del Manguito de los Rotadores:** sucede cuando el tendón de los bíceps se une al omóplato. Los factores de riesgo ocurren al levantar el brazo repetitivamente hacia el frente, o ligeramente hacia un lado del cuerpo. Esto puede pasar cuando trabajas en una superficie que está muy alta o muy lejos del cuerpo.
2. **Inflamación de los Tendones Giratorios de la Muñeca:** sucede cuando uno o más, de los cuatro tendones de los músculos giratorios de la muñeca, han sido lastimados e inflamados. Los factores de riesgo normalmente son por el uso continuo de los hombros en una posición estática o extendida como trabajos realizados por encima de la cabeza. Añadiendo fuerza y repetición a una mala postura incrementa aún más el riesgo.

Señales y síntomas de lesiones músculo-esqueléticas; y algunos consejos para primeros auxilios

Las lesiones músculo-esqueléticas están caracterizadas regularmente por malestar y dolor, inflamación y a veces enrojecimiento en o alrededor de la articulación. A veces vas a sentir un dolor agudo, punzante, palpitante y que irradia hacia otros lados. Las lesiones músculo-esqueléticas pueden empeorar con ciertos movimientos y si son ignoradas pueden convertirse en una lesión mayor. Si sientes estos síntomas:

- Reporta la lesión a primeros auxilios y a tu supervisor inmediato.
- Coloca hielo en el área lesionada por 10 minutos (el hielo puede convertirse en algo molesto; si empiezas a sentir dolor, retira el hielo).
- Trata de evitar movimientos que agraven la lesión. Cuando puedas descansa y relaja el área lastimada.
- Durante el día haz ligeros estiramientos para el área lesionada. Si algún estiramiento lastima la lesión o la hace peor, ¡no los hagas más!
- Cuando te sea posible, cambia a otro tipo de trabajo, que requiera movimientos diferentes y durante tu turno toma pequeños descansos de 5 a 10 segundos para relajar el área adolorida y para que la sangre circule de nuevo.

Ejercicios y Estiramientos para Prevención

Los siguientes ejercicios y estiramientos son seguros para la mayoría de la gente. Así como con cualquier programa de ejercicios, si sientes que te vas a desmayar, o sientes dolor o molestias, detente, y consulta a tu médico. La mejor manera de estirarse es haciendo un estiramiento ligero llamado punto de estiramiento. El punto de estiramiento es la primera sensación de una tensión ligera en el músculo. Se siente como una tensión suave o resistencia al movimiento del músculo. La sensación del punto de estiramiento deberá de desaparecer después de 10 a 15 segundos. Esta es una indicación de que el músculo se está relajando o estirando. Los beneficios del punto de estiramiento son acumulativos y se sentirán después de practicar varias sesiones.

Propósito

- Estirar el cuello, los hombros y los músculos de la parte superior de la espalda.

Técnica

- Coloca un brazo atrás de la espalda, inclina la barbilla hacia el pecho, inclina la cabeza hacia el lado opuesto.
- Mantén el punto de estiramiento por 20-30 segundos.

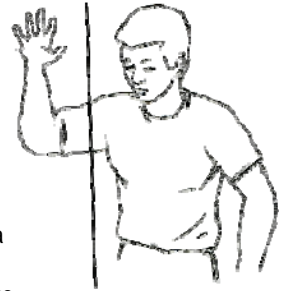


Propósito

- Mejorar la flexibilidad de los músculos pectorales del frente de los hombros y pecho, y ayudar a reducir la postura de hombros encorvados.

Técnica

- Dobla y levanta el brazo desde el codo, a la altura del hombro.
- Coloca la palma de la mano contra la pared o una superficie plana.
- Inclínate ligeramente hacia adelante.
- Mantén el punto de estiramiento por 20-30 segundos.

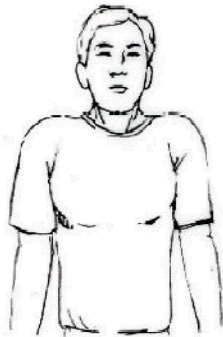


Propósito

- Reducir tensión en los hombros y mantener los hombros relajados y flexibles.
- Aumentar la conciencia de la formación de tensión en los hombros.

Técnica

- Encoge los hombros hacia arriba y hacia las orejas.
- Afloja tus brazos y déjalos caer hacia los lados.
- Mantén esta postura de 5 a 10 segundos, después relaja los hombros.

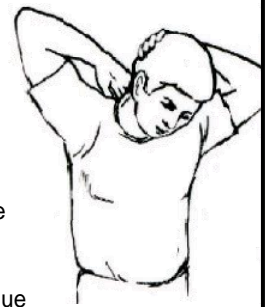


Propósito

- Estirar el músculo de atrás del cuello y mejorar la flexibilidad de los músculos de los hombros cruzando a través de la axila.

Técnica

- Coloca el brazo izquierdo atrás de la espalda y arriba del hombro y trata de tocar la base del cuello.
- Inclina la cabeza hacia adelante y ligeramente hacia el otro lado hasta que sientas el punto de estiramiento.
- Si no sientes el punto de estiramiento, coloca el brazo derecho atrás de tu cabeza y ligeramente empuja la cabeza hacia abajo hasta que sientas el punto de estiramiento.



Donde encontrar más información acerca de lesiones músculo-esqueléticas

Para más información y aprendizaje sobre lesiones músculo-esqueléticas, visita la sección de Ergonómicos en el sitio de internet www.healthandsafetycentre.org. También es un excelente recurso de información, el personal de primeros auxilios, tu fisioterapeuta local, kinesiólogo, o doctor. También puedes preguntar al representante de seguridad de FARSHA cuando esté en tu área de trabajo.

Reflexiones de tu estilo de vida laboral en cuanto a Inflamación de los tendones en los hombros

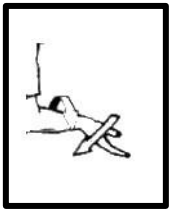
Toma en cuenta los siguientes puntos, si estas sintiendo indicios o síntomas de inflamación de los tendones en los hombros:

1. Cuando estés trabajando, trata de mantener tu antebrazo lo mas cerca que puedas de tu cuerpo. Lo mas cerca que tu brazo este de tu cuerpo, la menos fuerza que ocasionas en los músculos giratorios del puño de la muñeca.
2. Levantando el brazo por encima de la cabeza al trabajar, especialmente en una postura estática, puede ocasionar un esguince en los hombros. Si puedes cambia de posición para trabajar, de modo que los hombros estén en una posición más segura. Si no puedes, cambia de trabajo y asegúrate de tomar pequeños descansos para relajar los brazos a los lados de tu cuerpo, y permite que la sangre circule en los músculos trabajados.
3. Si tu trabajo implica mucho trabajo en frente de tu cuerpo, toma frecuentemente descansos de estiramiento e invierte los movimientos más comunes. Extiende los músculos que has estado usando y contrae los músculos que no has estado usando.



Esta hoja de información ha sido creada para aumentar la conciencia de los factores que pueden contribuir a la formación de lesiones músculo-esqueléticas. Es una guía para un método previo de intervención, y esta información deberá ser utilizada para el cuidado inmediato de lesiones músculo-esqueléticas. Esta hoja no está substituyendo el cuidado profesional de un médico. Si los síntomas continúan o se ponen peor, consulta siempre a un doctor, fisioterapeuta o quiropráctico.

Los siguientes movimientos incrementan el riesgo de contraer la enfermedad del codo de tenista



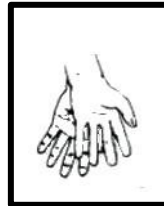
Repetitivamente o forzadamente girando el antebrazo hacia fuera mientras se extiende la muñeca hacia atrás, puede aumentar el riesgo de contraer el codo del tenista



Si tu muñeca esta en una posición extendida, y luego es forzada a estar erguida por alguna causa externa, estas en un alto riesgo de contraer el codo del tenista.



Utilizando herramientas que vibran, y que implican movimientos con la muñeca y con el codo, puede aumentar el riesgo de contraer el codo del tenista.



Repetitivamente o forzadamente doblando la muñeca de lado (desviación radial) puede aumentar el riesgo de contraer el codo del tenista.

Más información acerca del codo de tenista

Codo del tenista es la inflamación del tendón, donde los músculos que se extienden de la muñeca se sujetan al codo. Movimientos repetitivos o con fuerza causan pequeñas rasgaduras en el tendón; esto ocasiona que el área se inflame resultando en tensión y dolor hacia afuera del codo.

Factores de riesgo biomecánico incluyen, extensión repetitiva o por largos periodos de la muñeca y girar el antebrazo de modo que la palma de la mano se voltee hacia arriba.

Señales y síntomas de lesiones músculo-esqueléticas; y algunos consejos para primeros auxilios

Las lesiones músculo-esqueléticas están caracterizadas regularmente por malestar y dolor, inflamación y a veces enrojecimiento en o alrededor de la articulación. A veces vas a sentir un dolor agudo, punzante, palpitante y que irradia hacia otros lados. Las lesiones músculo-esqueléticas pueden empeorar con ciertos movimientos y si son ignoradas pueden convertirse en una lesión mayor. Si sientes estos síntomas:

- Reporta la lesión a primeros auxilios y a tu supervisor inmediato.
- Coloca hielo en el área lesionada por 10 minutos (el hielo puede convertirse en algo molesto; si empiezas a sentir dolor, retira el hielo).
- Trata de evitar movimientos que agraven la lesión. Cuando puedas descansa y relaja el área lastimada.
- Durante el día haz ligeros estiramientos para el área lesionada. Si algún estiramiento lastima la lesión o la hace peor, ¡no los hagas más!
- Cuando te sea posible, cambia a otro tipo de trabajo, que requiera movimientos diferentes y durante tu turno toma pequeños descansos de 5 a 10 segundos para relajar el área adolorida y para que la sangre circule de nuevo.

Ejercicios y Estiramientos para Prevención

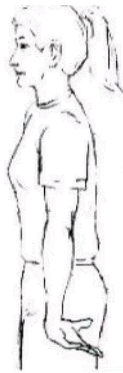
Los siguientes ejercicios y estiramientos son seguros para la mayoría de la gente. Así como con cualquier programa de ejercicios, si sientes que te vas a desmayar, o sientes dolor o molestias, detente, y consulta a tu médico. La mejor manera de estirarse es haciendo un estiramiento ligero llamado punto de estiramiento. El punto de estiramiento es la primera sensación de una tensión ligera en el músculo. Se siente como una tensión suave o resistencia al movimiento del músculo. La sensación del punto de estiramiento deberá de desaparecer después de 10 a 15 segundos. Esta es una indicación de que el músculo se está relajando o estirando. Los beneficios del punto de estiramiento son acumulativos y se sentirán después de practicar varias sesiones.

Propósito

- Distender los músculos y los tendones de afuera del codo.

Técnica

- Mantén tu brazo de lado de tu cuerpo.
- Flexiona la muñeca hacia atrás y mantén tu mano plana.
- Si no sientes el punto de estiramiento; ligeramente gira tu antebrazo hacia fuera de tal manera que tu mano apunte lejos de tu cuerpo. Encuentra el punto de estiramiento y mantenlo hasta que se relaje el músculo.

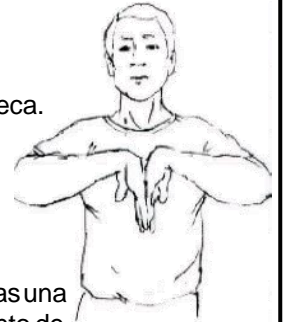


Propósito

- Distender la parte de afuera del antebrazo y el codo.
- Aumentar la flexibilidad de la muñeca.

Técnica

- Coloca las manoplas (parte de atrás de las manos) juntas, con los dedos hacia abajo y enfrente de tu pecho.
- Ligeramente presiona las manoplas una contra otra hasta que logres el punto de estiramiento; mantén esta posición hasta que se relaje el músculo.



Propósito

- Distender los músculos del cuello (extensores) superior de la espalda, hombro posterior, y el área superior del antebrazo.
- Ayudar a mantener la movilidad en los hombros

Técnica

- Extiende los dos brazos en frente de tu cuerpo; derechos pero no entrelazados.
- Entrelaza los dedos de las manos, juntando las palmas pero no tocándose una a otra.
- Ligeramente empuja los brazos hacia adelante y separa los omóplatos hacia fuera para lograr el punto de estiramiento.



Propósito

- Distender todos los músculos flexores (dentro) de la superficie del antebrazo.
- Aumentar la flexibilidad de la muñeca y alargar los tendones de los dedos.

Técnica

- Coloca el codo del brazo derecho doblado y alejado hacia un lado de tu cuerpo.
- Coloca la mano izquierda en frente de tu pecho con los dedos apuntado hacia arriba.
- Empuja hacia atrás los dedos de la mano izquierda con la palma de la mano derecha.



Donde encontrar más información acerca de lesiones músculo-esqueléticas

Para más información y aprendizaje sobre lesiones músculo-esqueléticas, visita la sección de Ergonómicos en el sitio de internet www.healthandsafetycentre.org. También es un excelente recurso de información, el personal de primeros auxilios, tu fisioterapeuta local, kinesiólogo, o doctor. También puedes preguntar al representante de seguridad de FARSHA cuando esté en tu área de trabajo.

Consideraciones de tu estilo de vida en el trabajo para la enfermedad del codo del tenista

Si estas sintiendo los síntomas y signos de la enfermedad del codo del tenista, considera lo siguiente:

1. Trata de evitar movimientos que te forcen a girar el antebrazo, de tal manera que la mano este boca arriba mientras alargas la muñeca hacia atrás. Mantén la muñeca tan derecha como sea posible y trata de no trabajar más allá de tus límites de movimiento de los codos y muñecas.
2. Trata de amortiguar la vibración de las herramientas que usas regularmente. Por ejemplo, sierras de cadena; sierras para concreto; y herramientas similares que usan montajes de vibración-amortiguador, y que necesitan remplazarse en forma regular.
3. Trata de evitar situaciones donde resistas movimientos en vez de crear los movimientos. Aplicar rápidas e inesperadas fuerzas externas puede aumentar el riesgo de dañar los tendones inflamados del codo del tenista.



Esta hoja de información ha sido creada para aumentar la conciencia de los factores que pueden contribuir a la formación de lesiones músculo-esqueléticas. Es una guía para un método previo de intervención, y esta información deberá ser utilizada para el cuidado inmediato de lesiones músculo-esqueléticas. Esta hoja no está substituyendo el cuidado profesional de un médico. Si los síntomas continúan o se ponen peor, consulta siempre a un doctor, fisioterapeuta o quiropráctico.

Los siguientes movimientos aumentan el riesgo de contraer tendinitis de la muñeca



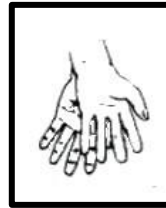
El uso repetitivo o forzado de la muñeca, en o cerca de su límite de movilidad en extensión incrementa el riesgo de inflamación en los tendones de la muñeca.



El uso repetitivo o forzado de la muñeca, en o cerca de su límite de movilidad para flexionar aumenta el riesgo de inflamación de los tendones de la muñeca.



El uso repetitivo o forzado de la muñeca, en o cerca de su límite de movilidad para doblarse hacia dentro (desviación radial) aumenta el riesgo de inflamación de los tendones de la muñeca.



El uso repetitivo o forzado de la muñeca, en o cerca de su límite de movilidad para girar de lado (desviación cubital) aumenta el riesgo de inflamación de los tendones de la muñeca.

Más información acerca de tendinitis en la muñeca

Tendinitis de la muñeca es la inflamación de los tendones que pasan a través de la muñeca. Estos tendones se originan en un músculo en el antebrazo que se inserta dentro de un segmento del pulgar de los dedos. Ocurre cuando los tendones son estirados más allá de su capacidad, resultando en pequeños desgarres en el tendón; seguido de un incremento en la circulación de la sangre del área resultando en inflamación de los tejidos, molestias y dolor.

Factores de riesgo biomecánico incluyen apretar la mano repetitivamente, el movimiento de la muñeca hasta su postura límite, y las fuerzas que exceden la resistencia del tendón cuando lo mueves enfermo una vez o repetitivamente durante meses y años.

Señales y síntomas de lesiones músculo-esqueléticas; y algunos consejos para primeros auxilios

Las lesiones músculo-esqueléticas están caracterizadas regularmente por malestar y dolor, inflamación y a veces enrojecimiento en o alrededor de la articulación. A veces vas a sentir un dolor agudo, punzante, palpitante y que irradia hacia otros lados. Las lesiones músculo-esqueléticas pueden empeorar con ciertos movimientos y si son ignoradas pueden convertirse en una lesión mayor. Si sientes estos síntomas:

- Reporta la lesión a primeros auxilios y a tu supervisor inmediato.
- Coloca hielo en el área lesionada por 10 minutos (el hielo puede convertirse en algo molesto; si empiezas a sentir dolor, retira el hielo).
- Trata de evitar movimientos que agraven la lesión. Cuando puedas descansa y relaja el área lastimada.
- Durante el día haz ligeros estiramientos para el área lesionada. Si algún estiramiento lastima la lesión o la hace peor, ¡no los hagas más!
- Cuando te sea posible, cambia a otro tipo de trabajo, que requiera movimientos diferentes y durante tu turno toma pequeños descansos de 5 a 10 segundos para relajar el área adolorida y para que la sangre circule de nuevo.

Ejercicios y Estiramientos para Prevención

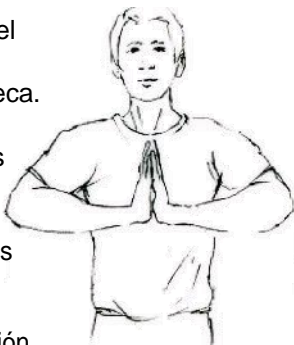
Los siguientes ejercicios y estiramientos son seguros para la mayoría de la gente. Así como con cualquier programa de ejercicios, si sientes que te vas a desmayar, o sientes dolor o molestias, detente, y consulta a tu médico. La mejor manera de estirarse es haciendo un estiramiento ligero llamado punto de estiramiento. El punto de estiramiento es la primera sensación de una tensión ligera en el músculo. Se siente como una tensión suave o resistencia al movimiento del músculo. La sensación del punto de estiramiento deberá de desaparecer después de 10 a 15 segundos. Esta es una indicación de que el músculo se está relajando o estirando. Los beneficios del punto de estiramiento son acumulativos y se sentirán después de practicar varias sesiones.

Propósito

- Distender la superficie interna del antebrazo y del codo.
- Aumentar flexibilidad en la muñeca.

Técnica

- Coloca las palmas de las manos juntas, con los dedos hacia arriba y enfrente de tu pecho.
- Ligeramente presiona las palmas de las manos una contra otra hasta que sientas el punto de estiramiento; mantén esta posición hasta que se relaje el músculo.

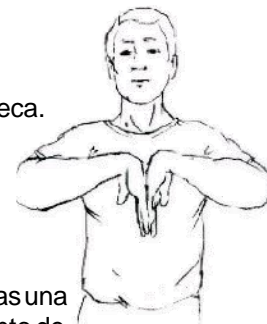


Propósito

- Distender la parte de afuera del antebrazo y el codo.
- Aumentar la flexibilidad de la muñeca.

Técnica

- Coloca las manoplas (parte de atrás de las manos) juntas, con los dedos hacia abajo y enfrente de tu pecho.
- Ligeramente presiona las manoplas una contra otra hasta que logres el punto de estiramiento; mantén esta posición hasta que se relaje el músculo.



Propósito

- Distender todos los músculos flexores (dentro) de la superficie del antebrazo.
- Aumentar la flexibilidad de la muñeca y alargar los tendones de los dedos.

Técnica

- Coloca el codo del brazo derecho doblado y alejado hacia un lado de tu cuerpo.
- Coloca la mano izquierda en frente de tu pecho con los dedos apuntado hacia arriba.
- Empuja hacia atrás los dedos de la mano izquierda con la palma de la mano derecha.

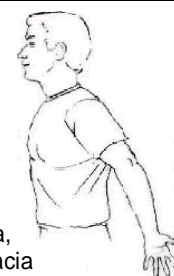


Propósito

- Mejorar la postura, extendiendo los músculos superiores de la espalda y del manguito rotador.
- Distender la parte de enfrente de la capsula del hombro y los músculos del pecho.

Técnica

- Párate en una buena postura (barbilla metida, cuello retractado, cordón umbilical sumido hacia la espina).
- Con los brazos derechos a los lados, invierte las manos hacia fuera con el dedo gordo apuntando hacia atrás y simultáneamente aprieta los omoplatos juntos y ligeramente hacia abajo.
- Deberás sentir el punto de estiramiento al frente de los hombros.
- Mantén esta postura de 5 a 10 segundos, repite este movimiento 5 a 10 veces.



Donde encontrar más información acerca de lesiones músculo-esqueléticas

Para más información y aprendizaje sobre lesiones músculo-esqueléticas, visita la sección de Ergonómicos en el sitio de internet www.healthandsafetycentre.org. También es un excelente recurso de información, el personal de primeros auxilios, tu fisioterapeuta local, kinesiólogo, o doctor. También puedes preguntar al representante de seguridad de FARSHA cuando esté en tu área de trabajo.

Reflexiones de tu estilo de vida laboral en cuanto a tendinitis de la muñeca

Toma en cuenta los siguientes puntos, si estas sintiendo indicios o síntomas de tendinitis de la muñeca:

1. Trata de reducir la fuerza o repetición con que elaboras tu trabajo. Trata de reducir el peso y el número de los objetos con que trabajas, y el número de trabajos similares que involucran trabajos con la mano o con la muñeca.
2. Si trabajas con herramientas, asegúrate de que todas las herramientas que utilizas tengan un manguillo de 1" a 1.25" de diámetro en las asas. No utilices mas fuerza de la que tienes para agarrar una herramienta. Si utilizas guantes, asegúrate de que te queden bien. Si los guantes no son de tu medida y te quedan flojos puede incrementar la cantidad de fuerza requerida para agarrar objetos o herramientas.
3. Mantén tu muñeca tan derecha como puedas durante el día. Causa menos tensión evitar llegar a los límites de movilidad de la muñeca.



Esta hoja de información ha sido creada para aumentar la conciencia de los factores que pueden contribuir a la formación de lesiones músculo-esqueléticas. Es una guía para un método previo de intervención, y esta información deberá ser utilizada para el cuidado inmediato de lesiones músculo-esqueléticas. Esta hoja no está substituyendo el cuidado profesional de un médico. Si los síntomas continúan o se ponen peor, consulta siempre a un doctor, fisioterapeuta o quiropráctico.

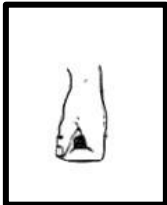
Los siguientes movimientos pueden incrementar tus riesgos del síndrome del túnel carpiano



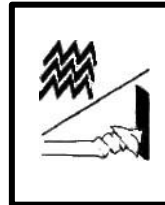
Trabajar repetitivamente o estaticamente con la muñeca extendida aumenta el riesgo de contraer síndrome del túnel carpiano.



Trabajar repetitivamente o estáticamente con la muñeca flexionada, aumenta el riesgo de contraer el síndrome del túnel carpiano.



Si trabajas agarrando objetos en diámetros estrechos e incómodos, repetitivamente o estaticamente por largos periodos de tiempo, aumenta el riesgo de contraer el síndrome del túnel carpiano.



Impactos de vibración en la mano, muñeca o antebrazo aumenta el riesgo de contraer el síndrome del túnel carpiano.

Más información acerca del síndrome del túnel carpiano

El síndrome del túnel carpiano es una condición generada por la compresión del nervio mediano que pasa a través del túnel carpiano de la muñeca. Esta compresión es debida a la inflamación de los tendones o de los músculos que pasan a través del túnel carpiano. Los síntomas son dolor, adormecimiento, cosquilleo y debilidad, regularmente originados en la muñeca e irradiando constantemente hacia dentro de la palma de la mano y los dedos.

Factores de riesgo biomecánico incluyen, movimientos muy repetitivos con los dedos, la mano, y la muñeca. Esto, también es asociado con trabajar haciendo extra esfuerzo, prolongada flexión de la muñeca, temperatura fría y vibración.

Señales y síntomas de lesiones músculo-esqueléticas; y algunos consejos para primeros auxilios

Las lesiones músculo-esqueléticas están caracterizadas regularmente por malestar y dolor, inflamación y a veces enrojecimiento en o alrededor de la articulación. A veces vas a sentir un dolor agudo, punzante, palpitante y que irradia hacia otros lados. Las lesiones músculo-esqueléticas pueden empeorar con ciertos movimientos y si son ignoradas pueden convertirse en una lesión mayor. Si sientes estos síntomas:

- Reporta la lesión a primeros auxilios y a tu supervisor inmediato.
- Coloca hielo en el área lesionada por 10 minutos (el hielo puede convertirse en algo molesto; si empiezas a sentir dolor, retira el hielo).
- Trata de evitar movimientos que agraven la lesión. Cuando puedas descansa y relaja el área lastimada.
- Durante el día haz ligeros estiramientos para el área lesionada. Si algún estiramiento lastima la lesión o la hace peor, ¡no los hagas más!
- Cuando te sea posible, cambia a otro tipo de trabajo, que requiera movimientos diferentes y durante tu turno toma pequeños descansos de 5 a 10 segundos para relajar el área adolorida y para que la sangre circule de nuevo.

Ejercicios y Estiramientos para Prevención

Los siguientes ejercicios y estiramientos son seguros para la mayoría de la gente. Así como con cualquier programa de ejercicios, si sientes que te vas a desmayar, o sientes dolor o molestias, detente, y consulta a tu médico. La mejor manera de estirarse es haciendo un estiramiento ligero llamado punto de estiramiento. El punto de estiramiento es la primera sensación de una tensión ligera en el músculo. Se siente como una tensión suave o resistencia al movimiento del músculo. La sensación del punto de estiramiento deberá de desaparecer después de 10 a 15 segundos. Esta es una indicación de que el músculo se está relajando o estirando. Los beneficios del punto de estiramiento son acumulativos y se sentirán después de practicar varias sesiones.

Propósito

- Distender todos los músculos flexores (dentro) de la superficie del antebrazo.
- Aumentar la flexibilidad de la muñeca y alargar los tendones de los dedos.



Técnica

- Coloca el codo del brazo derecho doblado y alejado hacia un lado de tu cuerpo.
- Coloca la mano izquierda en frente de tu pecho con los dedos apuntado hacia arriba.
- Empuja hacia atrás los dedos de la mano izquierda con la palma de la mano derecha.

Propósito

- Distender la superficie interna del antebrazo y del codo.
- Aumentar flexibilidad en la muñeca.



Técnica

- Coloca las palmas de las manos juntas, con los dedos hacia arriba y enfrente de tu pecho.
- Ligeramente presiona las palmas de las manos una contra otra hasta que sientas el punto de estiramiento; mantén esta posición hasta que se relaje el músculo.

Propósito

- Distender la parte de afuera del antebrazo y el codo.
- Aumentar la flexibilidad de la muñeca.



Técnica

- Coloca las manoplas (parte de atrás de las manos) juntas, con los dedos hacia abajo y enfrente de tu pecho.
- Ligeramente presiona las manoplas una contra otra hasta que logres el punto de estiramiento; mantén esta posición hasta que se relaje el músculo.

Propósito

- Mejorar la flexibilidad de los músculos pectorales del frente de los hombros y pecho, y ayudar a reducir la postura de hombros encorvados.



Técnica

- Dobra y levanta el brazo desde el codo, a la altura del hombro.
- Coloca la palma de la mano contra la pared o una superficie plana.
- Inclínate ligeramente hacia adelante.
- Mantén el punto de estiramiento por 20-30 segundos.

Donde encontrar más información acerca de lesiones músculo-esqueléticas

Para más información y aprendizaje sobre lesiones músculo-esqueléticas, visita la sección de Ergonómicos en el sitio de internet www.healthandsafetycentre.org. También es un excelente recurso de información, el personal de primeros auxilios, tu fisioterapeuta local, kinesiólogo, o doctor. También puedes preguntar al representante de seguridad de FARSHA cuando esté en tu área de trabajo.

Consideraciones de tu estilo de vida en el trabajo para el síndrome del túnel carpiano

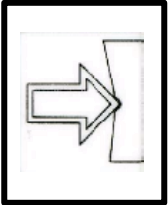
Si estas sintiendo los síntomas y signos de la enfermedad del codo del tenista, considera lo siguiente:

1. Mantén la muñeca tan derecha como puedas. Una postura derecha de la muñeca, ocasiona menos estrés y tensión en los tendones y nervios de la muñeca.
2. Cuando sea posible, evita movimientos repetitivos con los dedos y la muñeca.
3. Si tu doctor te recomienda entablillar la muñeca, trata de no usarla mientras trabajas. Usa una técnica de "entablillado mental" y conscientemente practica manteniendo tu muñeca derecha.
4. Si estas trabajando en un ambiente de temperatura fría, encuentra la manera de mantener tus manos y muñecas templadas, pero no calientes.

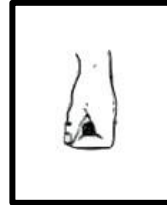


Esta hoja de información ha sido creada para aumentar la conciencia de los factores que pueden contribuir a la formación de lesiones músculo-esqueléticas. Es una guía para un método previo de intervención, y esta información deberá ser utilizada para el cuidado inmediato de lesiones músculo-esqueléticas. Esta hoja no está substituyendo el cuidado profesional de un médico. Si los síntomas continúan o se ponen peor, consulta siempre a un doctor, fisioterapeuta o quiropráctico.

Los siguientes movimientos pueden incrementar tus riesgos del dedo en gatillo



Hacer contacto a presión, de la palma de la mano con objetos o herramientas puntiagudos, aumenta el riesgo de contraer el dedo en gatillo



Trabajar apretando la mano repetitivamente y forzadamente aumenta el riesgo de contraer el dedo del gatillo.



Las herramientas que vibran aumentan el riesgo de contraer el dedo en gatillo.

Más información acerca del síndrome del dedo del gatillo

Tenosinovitis estenosante, comúnmente conocido como dedo en gatillo o pulgar en gatillo, es una inflamación de la vaina flexora que rodea al tendón. La fricción entre la vaina flexora y el tendón puede ocasionarse cuando el tendón pasa alrededor de las orillas y sobre los huesos. Para reducir esta irritación de fricción, el cuerpo aumenta el volumen del líquido sinovial de la vaina flexora. Esto causa que la vaina se inflame y se convierta dolorosa.

Hacer presión a contacto en la palma de la mano con objetos punzantes o herramientas pueden terminar en tenosinovitis o dedo en gatillo. El dedo en gatillo se ve como el dedo pulgar o dedo gordo en una posición inclinada. Un nódulo o quiste se forma en el tendón; el cual después queda atrapado en la vaina flexora del tendón cuando se dobla el dedo.

Señales y síntomas de lesiones músculo-esqueléticas; y algunos consejos para primeros auxilios

Las lesiones músculo-esqueléticas están caracterizadas regularmente por malestar y dolor, inflamación y a veces enrojecimiento en o alrededor de la articulación. A veces vas a sentir un dolor agudo, punzante, palpitante y que irradia hacia otros lados. Las lesiones músculo-esqueléticas pueden empeorar con ciertos movimientos y si son ignoradas pueden convertirse en una lesión mayor. Si sientes estos síntomas:

- Reporta la lesión a primeros auxilios y a tu supervisor inmediato.
- Coloca hielo en el área lesionada por 10 minutos (el hielo puede convertirse en algo molesto; si empiezas a sentir dolor, retira el hielo).
- Trata de evitar movimientos que agraven la lesión. Cuando puedas descansa y relaja el área lastimada.
- Durante el día haz ligeros estiramientos para el área lesionada. Si algún estiramiento lastima la lesión o la hace peor, ¡no los hagas más!
- Cuando te sea posible, cambia a otro tipo de trabajo, que requiera movimientos diferentes y durante tu turno toma pequeños descansos de 5 a 10 segundos para relajar el área adolorida y para que la sangre circule de nuevo.

Ejercicios y Estiramientos para Prevención

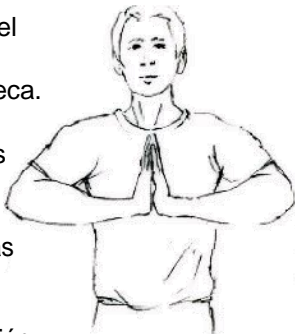
Los siguientes ejercicios y estiramientos son seguros para la mayoría de la gente. Así como con cualquier programa de ejercicios, si sientes que te vas a desmayar, o sientes dolor o molestias, detente, y consulta a tu médico. La mejor manera de estirarse es haciendo un estiramiento ligero llamado punto de estiramiento. El punto de estiramiento es la primera sensación de una tensión ligera en el músculo. Se siente como una tensión suave o resistencia al movimiento del músculo. La sensación del punto de estiramiento deberá de desaparecer después de 10 a 15 segundos. Esta es una indicación de que el músculo se está relajando o estirando. Los beneficios del punto de estiramiento son acumulativos y se sentirán después de practicar varias sesiones.

Propósito

- Distender la superficie interna del antebrazo y del codo.
- Aumentar flexibilidad en la muñeca.

Técnica

- Coloca las palmas de las manos juntas, con los dedos hacia arriba y enfrente de tu pecho.
- Ligeramente presiona las palmas de las manos una contra otra hasta que sientas el punto de estiramiento; mantén esta posición hasta que se relaje el músculo.



Propósito

- Distender todos los músculos flexores (dentro) de la superficie del antebrazo.
- Aumentar la flexibilidad de la muñeca y alargar los tendones de los dedos.

Técnica

- Coloca el codo del brazo derecho doblado y alejado hacia un lado de tu cuerpo.
- Coloca la mano izquierda en frente de tu pecho con los dedos apuntado hacia arriba.
- Empuja hacia atrás los dedos de la mano izquierda con la palma de la mano derecha.



Propósito

- Mejorar la flexibilidad de los músculos pectorales del frente de los hombros y pecho, y ayudar a reducir la postura de hombros encorvados.

Técnica

- Dobla y levanta el brazo desde el codo, a la altura del hombro.
- Coloca la palma de la mano contra la pared o una superficie plana.
- Inclínate ligeramente hacia adelante.
- Mantén el punto de estiramiento por 20-30 segundos.

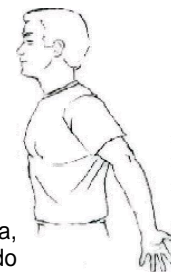


Propósito

- Mejorar la postura, extendiendo los músculos superiores de la espalda y del manguito rotador.
- Distender la parte de enfrente de la capsula del hombro y los músculos del pecho.

Técnica

- Párate en una buena postura (barbilla metida, cuello retractado, cordón umbilical empujando hacia la espina).
- Con los brazos derechos a los lados, invierte las manos hacia fuera con el dedo gordo apuntando hacia fuera y simultáneamente aprieta los omoplatos juntos y ligeramente hacia abajo.
- Deberás sentir el punto de estiramiento al frente de los hombros.
- Mantén esta postura de 5 a 10 segundos, repite este movimiento 5 a 10 veces.



Donde encontrar más información acerca de lesiones músculo-esqueléticas

Para más información y aprendizaje sobre lesiones músculo-esqueléticas, visita la sección de Ergonómicos en el sitio de internet www.healthandsafetycentre.org. También es un excelente recurso de información, el personal de primeros auxilios, tu fisioterapeuta local, kinesiólogo, o doctor. También puedes preguntar al representante de seguridad de FARSHA cuando esté en tu área de trabajo.

Consideraciones de tu estilo de vida en el trabajo para el dedo en gatillo

Si estas sintiendo los síntomas y signos de la enfermedad del dedo en gatillo, considera lo siguiente:

1. Examina todas las herramientas y superficies con las que tus manos han estado interactuando diariamente. Redondea objetos puntiagudos cuando puedas y acolcha las agarraderas lo suficiente para suavizar la agarradera sin que la ablandes demasiado e incrementa la fuerza necesaria para agarrar el objeto.
2. Trata de no dejar que tus manos se enfríen. Encuentra maneras de mantenerlas templadas sin que lleguen a calentarse. Usar guantes, quizá no sea la mejor alternativa, a menos que te queden bien y que no aumenten la fuerza necesaria para agarrar herramientas que utilizas comúnmente.
3. Investiga de que manera podrías eliminar de tu trabajo agarrar objetos repetitivamente.