Si en la actividad que desarrollas estás sintiendo dolor, hormigueo, a veces debilidad en la mano y a veces adormecimientos en los dedos pulgares, índices y del corazón, impidiendo realizar las funciones de las manos de forma adecuada, es posible que estés presentando STC:

1. Toma descansos frecuentes cuando realices actividades que involucren movimientos repetitivos con las manos, así les darás tiempo de recuperarse al igual que a las muñecas.

2. No utilices tus manos como martillo.

3. Cuando levantes cosas pesadas, usa las dos manos para evitar forzar una sola muñeca.

4. Una buena alimentación resulta muy positiva para

todo lo relacionado con el organismo y también para prevenir el STC. Come frutas, vegetales verdes, huevo, queso, frijoles, lentejas, alimentos muy importantes para que los músculos puedan funcionar de manera óptima y por tanto se pueda prevenir o retardar su aparición.

5. Asegúrate que tu puesto de trabajo esté adecuado a tus características físicas y que tus elementos de trabajo, como teclados, mouse, herramientas, maquinarias, sean los adecuados y cumplan con los requisitos de calidad y mantenimiento.

6. No duermas con las manos debajo de la almohada, ni de la cabeza.

7. No permanezcas con el celular o la tableta en la mano.

Recuerda que de ti depende mantener un estado de salud óptimo y no olvides acudir al médico de tu EPS si presentas esta sintomatología

WEB GRAFIA

POSITIVA, Compañía de Seguros. ¿Prevén el túnel del carpo!. [En línea]. [Fecha de consulta: Mayo 18 de 2018]. Disponible desde http://gesstiondigital.com/wp-content/uploads/2018/04/Prevencion-del-stc-Landing.html