



UNAP

SALUD OCUPACIONAL



EVITE LA TENDINITIS POR USAR EL CELULAR

En México casi un millón de personas padecen esta enfermedad, que se caracteriza por la inflamación y el dolor en los tendones de los dedos debido al uso excesivo, principalmente en el teléfono móvil. Conozca cinco ejercicios sencillos que le ayudarán a cuidar sus manos y evitar este lacerante mal.



De 15 a 20 repeticiones por ejercicio



- Coloque los brazos al frente.
- Estire todos los dedos de ambas manos.
- Apriete los dedos en forma de puño de modo que el dedo pulgar quede encima de los demás.



- Coloque los codos pegados al cuerpo.
- Agitar ambas manos de un lado al otro.



- Estire ambos brazos al frente.
- Mueva las manos de arriba hacia abajo de tal manera que los dedos queden de modo perpendicular al brazo.



- Extienda los brazos hacia el frente.
- Cierre ambas manos en forma de puño.
- Mueva las manos en forma de semicírculos hacia dentro y hacia afuera.



- Junte las palmas de las manos.
- Coloque ambos brazos a la altura del pecho de modo que las palmas queden debajo del cuello.
- Mueva despacio los brazos hacia arriba y hacia abajo.



Jr. Pevas n°55. Iquitos-Maynas



Salud_Ocupacional_Sso_CSST



Seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe