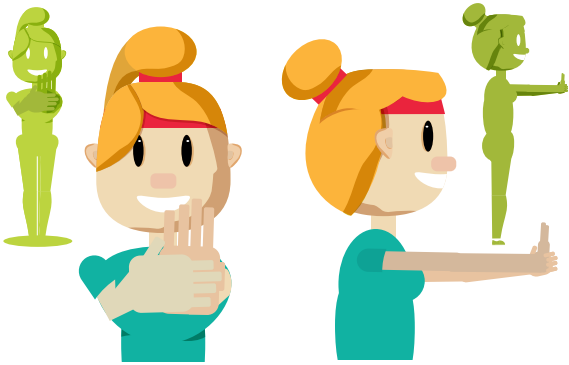




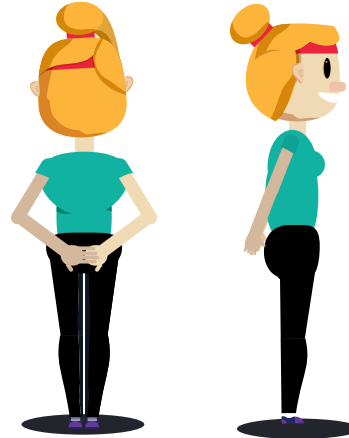
10-Para controlar los síntomas del Síndrome del Túnel del Carpo se recomienda realizar estiramientos de los tendones de la muñeca. Para ello, tome todos los dedos de la mano en dirección al suelo y realice el estiramiento, haciendo presión hacia el cuerpo; al terminar, cambie de brazo.



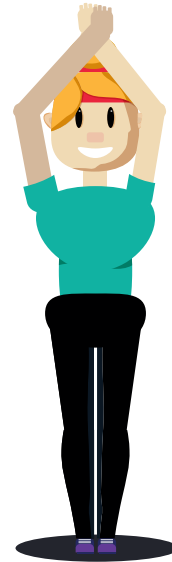
11- Junte las manos, llévelas encima de la cabeza y extendiendo los codos, ejerza presión.



12-Para la relajación de los músculos de la zona cervical, entrelace las manos y llévelas detrás de la espalda, ejerza presión y sostenga, para ganar elasticidad y optimizar la relajación muscular.



13- Este ejercicio funciona para los músculos de la zona cervical y túnel del Carpo. Tome las dos manos, entrelace los dedos entre si y lleve los brazos hacia arriba. Se recomienda realizarlo en puntas de pies, es más eficiente para ganar elasticidad.



PAUSAS ACTIVAS

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



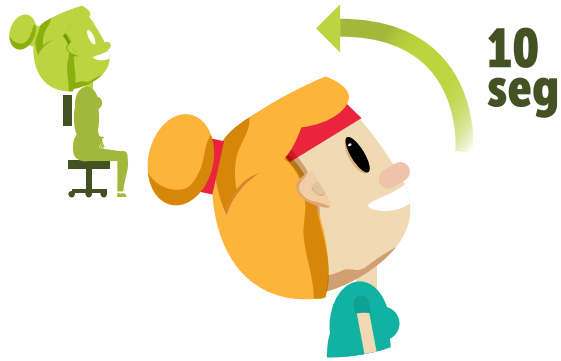
¡Recuerda que la Prevención no es un trabajo sino una forma de vida!

1. Disminuye el estrés.
2. Favorece el cambio de posturas y rutina.
3. Libera estrés articular y muscular.
4. Estimula y favorece la circulación.
5. Mejora la postura.
6. Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
7. Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
8. Disminuye riesgo de enfermedad profesional.
9. Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
10. Mejora el desempeño laboral.





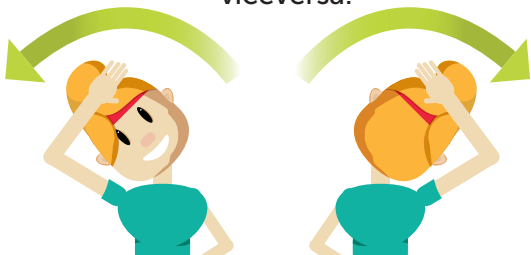
1- Para los músculos del cuello, sentado en la silla, lleve la cabeza hacia atrás y cuente **10 seg.**



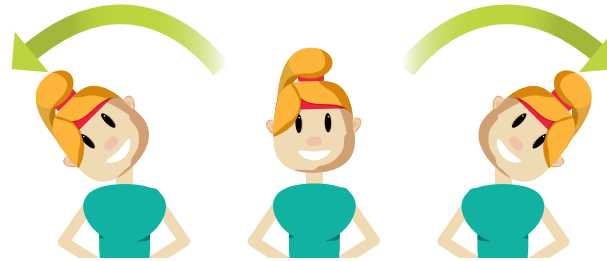
2- Para los músculos del cuello, sentado en la silla, lleve la cabeza hacia adelante y cuente 10 seg.



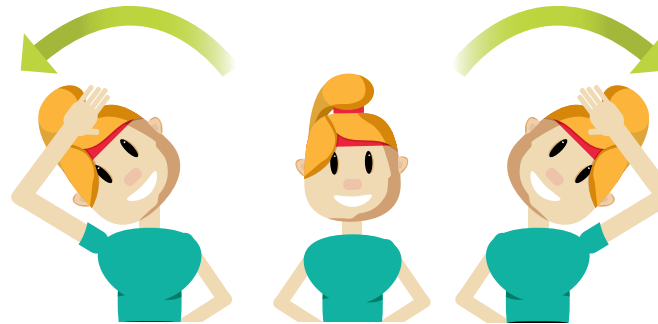
3- Realice estiramientos de los músculos del cuello, tomando con la mano derecha la oreja izquierda y llevando la cabeza hacia el brazo derecho, haciendo poca presión y viceversa.



4- Para disminuir la tensión de los músculos de la zona cervical realice estiramientos de los músculos del cuello, llevando la cabeza hacia el lado izquierdo, mantenga y cambie hacia el lado derecho.



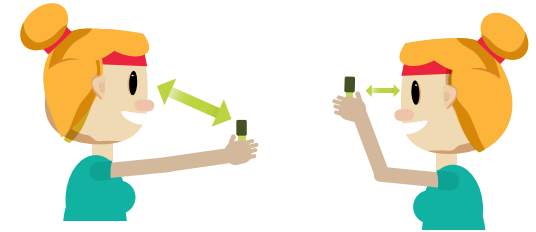
5- Para disminuir la tensión de los músculos de la zona cervical, también puede tomar con su mano derecha la oreja izquierda, llevando la cabeza hacia el brazo derecho, haciendo poca presión y viceversa. (Estos ejercicios se realizan sentados en el puesto de trabajo).



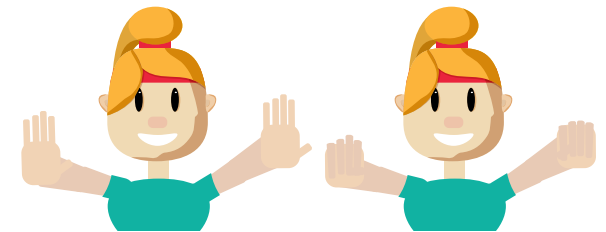
6- Para la fatiga visual se recomienda cerrar los ojos y taparlos con las palmas de las manos, pero antes es aconsejable calentarlas, frotándolas entre sí.



7- También se recomienda mirar alternadamente los objetos cercanos y lejanos (más de 6 metros) o tome un objeto o elemento, acérquelo y aléjelo mientras enfoca la mirada a éste y los músculos de los ojos rotan durante el ejercicio.



8- Recuerde realizar un calentamiento previo al comienzo de cada labor. Para ello abra y cierre las manos y realice repeticiones hasta lograr un calentamiento en los tendones de las manos.



9- Complementando al ejercicio anterior, con los puños cerrados llevar hacia arriba, abajo, afuera y adentro (muñeca) sosteniendo el movimiento 3 segundos.

