

Principales síntomas de enfermedades recurrentes por DME

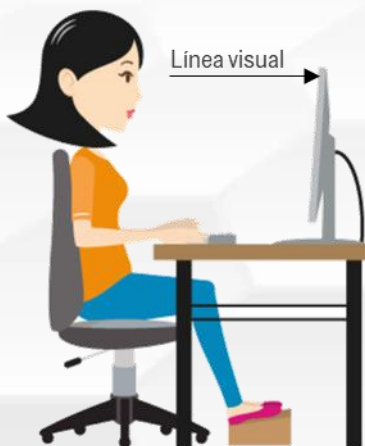
	Túnel del carpo	Epicondilitis	Quervain	Hombro doloroso	Dolor lumbar
Parte Síntomas	- Hormigueo - Entumecimiento - Debilidad - Dolor en muñeca	- Dolor parte externa o interna del codo - Dolor del epicóndilo - Dolor al hacer supinación del antebrazo	- Dolor de la base del pulgar. - Inflamación en pulgar. - Dificultad de movimiento	- Perdida de fuerza del hombro. - Dolor al elevar brazo por encima de los 90°	- Dolor que se irradia hacia las nalgas y cara superior de los muslos. - Dolor al inclinarse hasta atrás
	Manos desde la muñeca hasta los dedos	Área del codo y parte del antebrazo	Dedo pulgar	Hombros	Hombros



Realice por lo menos 3 veces al día pausas activas de mínimo 5 minutos, de tal manera que permitan relajar los músculos y ligamentos, levántese del puesto de trabajo y ejercite todas las partes del cuerpo, tren superior, inferior, tronco, cuello y cadera.

Recomendaciones para evitar enfermedades por DME

En tu puesto de trabajo ten en cuenta los siguientes aspectos, estos permiten prevenir la aparición de enfermedades musculoesqueléticas, por movimientos repetitivos, posturas inadecuadas o levantamiento manual de cargas inapropiadas.



- La pantalla debe disponerse a una distancia entre 45 a 70 cms, con respecto a los ojos, recuerda esto dependerá también del tamaño de la misma.
- Tener en cuenta que el borde superior de las pantalla debe quedar entre 3 y 4 cms por encima de su línea visual horizontal.
- Verifique que la altura del asiento de la silla le permita mantener sus codos a la misma altura de la superficie de trabajo.
- El antebrazo deberá apoyarse en la superficie del escritorio para manipular el teclado y mouse, los cuales deberán estar a la misma altura de la superficie del puesto de trabajo.
- Mantenga la espalda sostenida en el espaldar.
- No ubicar objetos de uso cotidiano a distancias que impliquen flexionar o lateralizar la columna para alcanzarlos.
- Evite usar los soportes de los teclados, ya que aumenta la extensión de las muñecas al digitar.