



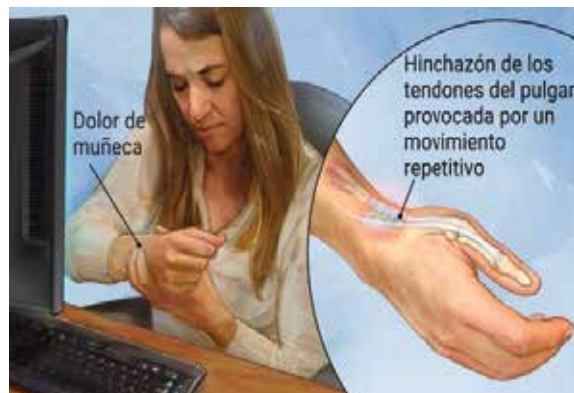
SÍNDROME DE DE QUERVAIN

Actualmente, los dispositivos modernos de comunicación como el celular, se asocian a diferentes lesiones dolorosas, por lo cual y teniendo en cuenta la gran cantidad de tiempo que usamos este elemento, es importante saber cómo esta actividad afecta nuestro cuerpo, salud y capacidad para trabajar.

El síndrome de De Quervain consiste en la inflamación de la cubierta de los tendones que mueven el dedo pulgar hacia arriba y hacia afuera, generada por el movimiento rápido y repetitivo que realiza el dedo al pulsar la pantalla para escribir un mensaje. Se manifiesta por dolor al mover el dedo o apretar el puño, el cual puede expandirse hasta el codo, llegando a impedir el levantamiento de objetos pesados. En los casos más graves, el desgaste excesivo puede producir artritis, la cual provoca dolor en la mano, inflamación, pérdida de fuerza y movimiento.

¿CÓMO PREVENIR EL SÍNDROME DE DE QUERVAIN?

Para evitar la presencia de este tipo de dolencias, es importante practicar las siguientes recomendaciones:



- ✓ Evitar las actividades repetitivas con el pulgar y dejar descansar los músculos.
- ✓ Planificar descansos cuando sea inevitable dejar de realizar la actividad.
- ✓ Asistir a controles médicos periódicos para revisar el estado y la funcionalidad de las manos y muñecas.
- ✓ Mantener siempre una buena postura al mirar el celular, para evitar dolores de cuello y espalda.
- ✓ Al enviar un mensaje, utilizar ambos dedos pulgares para escribirlo.
- ✓ Realizar pausas activas durante la jornada laboral, que ayuden a relajar las muñecas y las manos.

USAR LA TECNOLOGÍA

La fiebre tecnológica es un nuevo fenómeno que cada día involucra a un mayor número de personas a nivel mundial y cuyos padecimientos pueden afectar a usuarios de cualquier edad. No debemos olvidar que la tecnología es una herramienta que debe ser utilizada responsablemente para facilitar nuestras actividades diarias y no para generar en nosotros nuevas enfermedades que atenten contra nuestra calidad de vida.

