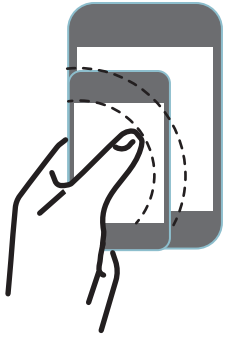


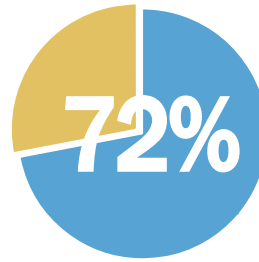
LOS TELÉFONOS INTELIGENTES Y LA ERGONOMÍA

DOLORES Y LESIONES EN LAS MANOS

La gente suele usar teléfonos inteligentes para el trabajo, esto lleva a tener otro teléfono para fines laborales.



El tamaño y forma del teléfono, y la longitud del dedo pulgar varían. Hoy día, las pantallas miden entre menos de tres pulgadas a más de seis de altura.



de los adultos estadounidenses dice tener un teléfono inteligente, casi el doble que hace cinco años.

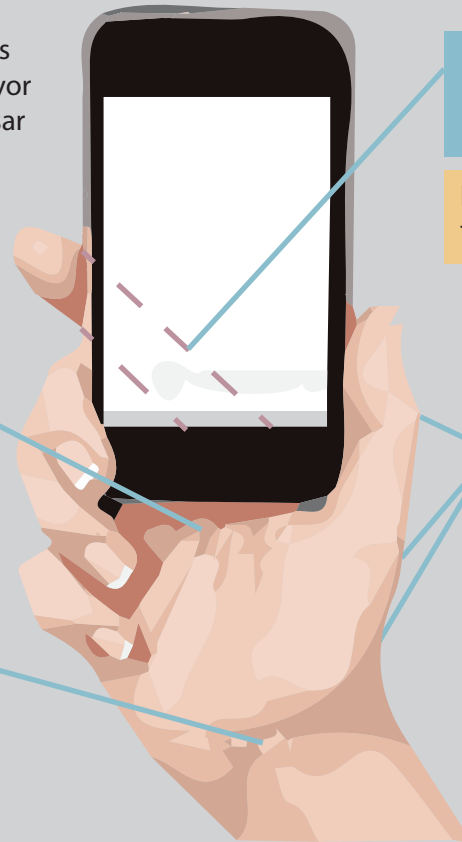
Pew Research Center, 2016

Para prevenir malestar, dolor y cansancio por el uso del teléfono inteligente, se deben practicar la ergonomía y hábitos saludables al usar las manos.

LAS CONDICIONES DOLOROSAS EN LAS MANOS POR EL USO DEL TELÉFONO INTELIGENTE

Por favor, visite su doctor si el dolor de manos persiste.

Si tiene historial de lesiones en las manos o debilidad articular, tiene un riesgo mayor de contraer lesiones en las manos por usar el teléfono inteligente.



La distensión de los ligamentos en los lados de los dedos puede provocar dolor e inflamación.

Factor de riesgo: sostenerlo por mucho tiempo en una posición fija o incómoda

El cansancio y los calambres en las manos pueden causar inflamación.

Factor de riesgo: tenerlo en la mano continuamente

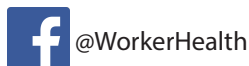
La irritación de los tendones puede aumentar el riesgo de tendinitis y tenosinovitis.

Factor de riesgo: postura incómoda, movimientos repetitivos

La inflamación articular puede provocar una disminución de la movilidad, pulsación o dolor.

Factor de riesgo: movimientos repetitivos

Para más información, llame al **888-702-0630** o visite **www.mountsinai.org/selikoff**



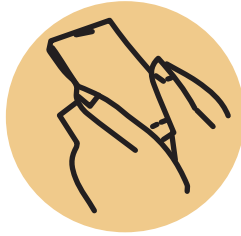
Selikoff Centers for Occupational Health

LOS TELÉFONOS INTELIGENTES Y LA ERGONOMÍA

SOLUCIONES PARA MANOS SALUDABLES

Cuando vaya a comprar un teléfono nuevo:

- Considere tamaños y marcas diferentes; juegue con él en la tienda a ver cuáles más cómodo.
- Si es para el trabajo, explore las opciones diferentes y solicite un auricular de manos libres.
- Busque un estuche con textura o tracción para permitir un agarre fácil.



Trate de limitar el uso de las manos:

- Use la función de dictado para los mensajes y correos.
- Use el texto predictivo del teclado como ayuda para disminuir las pulsaciones de teclas.
- Use el modo altavoz o los auriculares cuando pueda.
- Evite textear compulsivamente en poco tiempo.

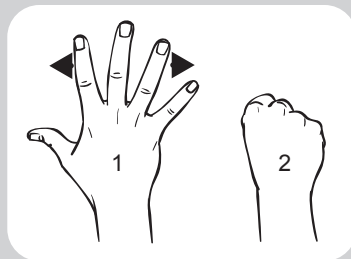
Alterne la posición de las manos y los dedos que usa:

- Cambie cómo agarra el teléfono con cierta frecuencia.
- Alterne entre una mano o las dos al usar el teclado.
- Alterne cómo sostiene el teléfono entre la mano izquierda y la derecha.
- Suelte el teléfono mientras teclea.



Estos estiramientos pueden ayudar a disminuir el cansancio de las manos y a mantenerlas flexibles.

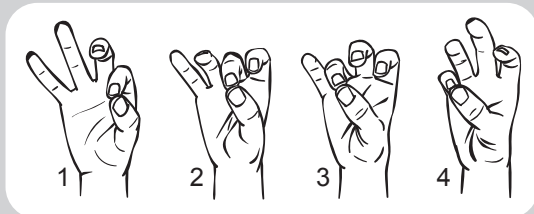
Abra la mano y separe los dedos tanto como pueda, luego haga un puño.



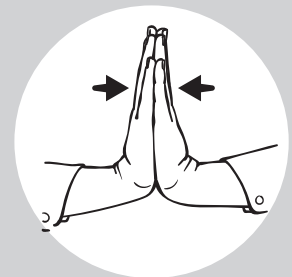
Ponga las manos abiertas en una mesa y levante los dedos, uno a la vez, por dos segundos.



Toque con el dedo pulgar la base de cada dedo.



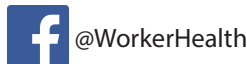
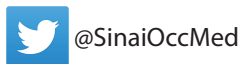
Junte las manos con los codos hacia afuera en posición de rezo para estirar las muñecas.



Esta información se proporciona únicamente con fines de referencia general y no pretende ser un sustituto de consejo médico profesional.

4/2017

Para más información, llame al **888-702-0630**
o visite **www.mountsinai.org/selikoff**



**Mount
Sinai**

*Selikoff Centers for
Occupational Health*