



Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, martes 26 de noviembre de 2019
No. 518/2019

BOLETÍN DE PRENSA

Ejercicios de calentamiento en manos, aplicaciones y uso de dispositivos evitan lesiones por uso de tecnología: IMSS

- Hay que usar altavoz, soportes para celular, tabletas, lápiz táctil para pasar aplicaciones y navegar dentro de los teléfonos.
- Las atenciones para estos padecimientos contemplan desde reposo, terapias físicas y medicamentos, hasta tratamientos quirúrgicos.

Trabajar las manos con ejercicios de calentamiento, posturas adecuadas, descanso durante las jornadas laborales, además del uso de aplicaciones y dispositivos como manos libres, ayudan a evitar lesiones en estas extremidades por el uso de tecnología, afirmó el doctor José Joaquín Díaz López especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

El jefe del servicio de Cirugía de Manos de la Unidad Médica de Alta Especialidad, Hospital de Traumatología y Ortopedia Lomas Verdes, señaló que es necesario aprovechar los beneficios que brindan las aplicaciones, por ejemplo, dictar textos largos o hacerlos en la computadora (no en el teléfono).

Además, sugirió usar el altavoz para no tener el teléfono pegado con el codo doblado y la muñeca forzada; utilizar soportes para teléfonos y tabletas, trabajar con el lápiz táctil para pasar las aplicaciones y navegar dentro del teléfono.

En lo posible, destacó, utilizar las dos manos y no cargar el trabajo con la que se es más hábil, pues así se reparte tanto la carga como el movimiento.

El especialista en traumatología y ortopedia resaltó que los padecimientos más comunes son las compresiones nerviosas, primordialmente el síndrome del túnel del carpo, y las tenosinovitis (inflamación de los tendones que estiran y flexionan los dedos de las manos).



@IMSSmx



@Tu_IMSS



Instituto Mexicano del Seguro Social



imss_mx

Otras afectaciones importantes son el desgaste articular, sobre todo en la base del dedo pulgar, que se conoce como artrosis trapeciometacarpiana; dedo en gatillo (un dedo que queda bloqueado en posición flexionada) y la enfermedad de Quervain (inflamación de los tendones que estiran el pulgar).

El jefe del servicio de Cirugía de Manos de Lomas Verdes enfatizó que el problema central es en dedos y muñeca. En los dedos porque normalmente se exige mucho, principalmente en el pulgar, y en la muñeca, por la postura que se adquiere para el trabajo.

Estos padecimientos, resaltó el doctor Díaz López, ocurren por movimientos repetitivos que fuerzan las articulaciones que no están diseñadas para soportarlos y que en algunos trabajos pueden ser cientos o miles de movimientos continuos, además de la flexión de la muñeca.

Precisó que también ocurren en las actividades cotidianas, por ejemplo, en el uso de los teléfonos celulares, al elaborar mensajes de texto, en la lectura de libros electrónicos, al navegar en sistemas electrónicos y los videojuegos en la gente joven.

Dijo que el primer y segundo niveles de atención en el IMSS están orientados a la higiene de manos, esto es asumir posturas adecuadas, ejercicios de calentamiento y tiempos recomendados para usar los aparatos electrónicos, incluidas las jornadas laborales.

En el tercer nivel, subrayó, los tratamientos médicos buscan la mejora del derechohabiente a través de terapia física, aplicación de medicamentos sobre articulaciones y tendones y tratamientos quirúrgicos.

En su oportunidad, la directora de Educación e Investigación en Salud de Lomas Verdes, María Francisca Vázquez Alonso, resaltó que los movimientos repetitivos en los dedos provocan inflamación de los tendones, dolor y reducción de la movilidad, que se extiende a codos y hombros.

Dijo que los tratamientos para los pacientes también contemplan reducir el uso excesivo de las extremidades; y el uso de ortesis para atender el síndrome del túnel del carpo o en la tenosinovitis de Quervain, incluso con cirugías abiertas y de mínima invasión para liberar tendones y nervios, de acuerdo con cada patología.



Unidad de Comunicación Social

Explicó que en 2018, la UMAE Hospital de Traumatología y Ortopedia Lomas Verdes atendió entre cinco mil y seis mil pacientes, de los cuales cerca de 280 fueron sometidos a intervención quirúrgica por síndrome de túnel de carpo, y 250 por tenosinovitis, aproximadamente.

Para quienes están sentados frente a la computadora es importante que hagan pausas de descanso, con la finalidad de mantener relajados desde el cuello, hombros, codos y por ende, las muñecas.

Aunque la tecnología forma parte de nuestra vida cotidiana, se necesita generar disciplina, establecer tiempos adecuados e ir encaminando a los niños hacia el uso adecuado de la tecnología.

--- oOo ---