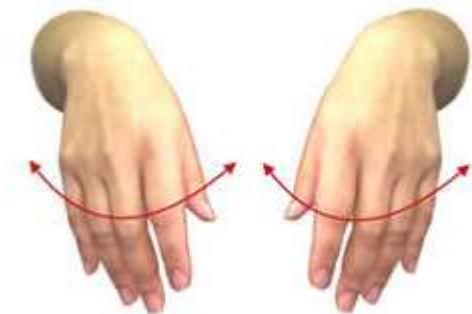


PREVENGA LA TENDINITIS.

Haga estos prácticos y simples ejercicios que le ayudarán a superar este mal tan común en nuestros días.

¿Sabía Ud. que algunas personas pulsán diariamente en el teclado del computador hasta 30 mil veces? No es extraño entonces que muchas sufran de la común y dolorosa tendinitis o inflamación de los tendones de sus manos.

Para ayudar a evitar este problema, prevenciónistas de Sector Activo del INP nos proponen realizar una serie de prácticos y sencillos ejercicios en el trabajo, los que no tomarán más de 10 minutos al día. A cambio, usted se sentirá mucho mejor. ¿Empecemos?



1. Relaje las manos de modo que las muñecas queden sueltas. Agite, suavemente, sus manos de un lado a otro. Repita de 10 a 20 veces.



2. Con los brazos extendidos hacia el frente y los dedos apuntando al cielo, mueva sólo las manos hacia arriba y abajo, unas 10 a 20 veces.

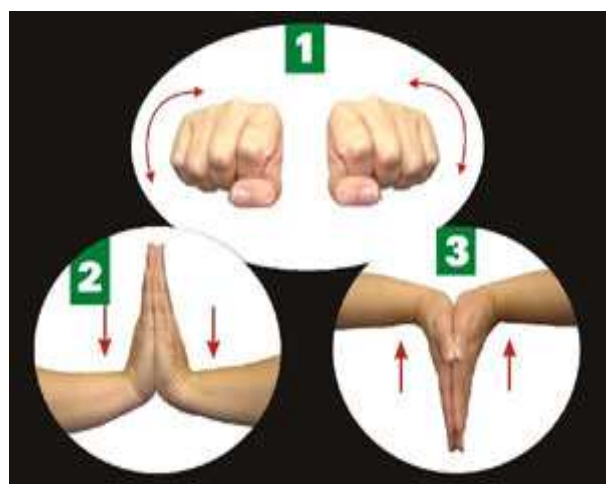


3. Manteniendo los brazos estirados, empuñe las manos relajadamente y rote las muñecas en forma semicircular hacia afuera., unas 5 a 10 veces. Repita este movimiento hacia adentro.

A continuación prevenciónistas de Sector Activo del INP nos proponen una serie de ejercicios en el trabajo para evitar o combatir la tendinitis, los que no toman más de 10 minutos.

1. Con los brazos hacia el frente del cuerpo, empuñe las manos relajadamente y rote las muñecas en forma semicircular hacia afuera, unas 5 a 10 veces. Repita este movimiento hacia adentro.

2. Junte las palmas y péguelas al pecho, con los dedos apuntando hacia arriba, y ejerza una leve presión hacia abajo sin provocar dolor. Repita el movimiento de



5 a 10 veces.

3. Luego, gire las palmas hacia abajo y haga una leve presión hacia arriba. Realice el ejercicio igual cantidad de veces.