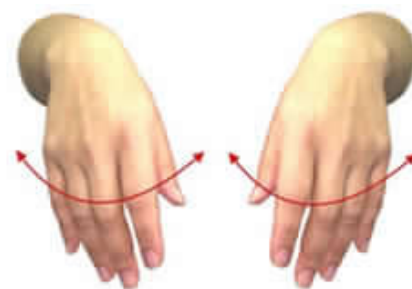


Ejercicios para Prevenir Lesiones en Tus Manos (PARTE 1: Cuidando las Muñecas)

Día a día nuestras manos y muñecas son expuestas a movimientos repetitivos en el trabajo, generando molestias, dolencias y enfermedades osteomusculares. A continuación te presentamos dos ejercicios efectivos y fáciles de realizar que te permitirán reducir las molestias.

> “Manitos Muertas”

- Relaja tus muñecas de manera que tus dedos queden mirando hacia el suelo.
- Agita, suavemente tus manos de un lado a otro.
- Repite este movimiento 2 a 3 veces en el día, durante 30 segundos cada vez.



> “Garritas”

- Extiende tus brazos y manos frente a tu cuerpo, colocando tus dedos apuntando al cielo.
- Mueve tus manos hacia arriba y abajo, lentamente imitando el movimiento de garras de león.
- Repite este movimiento 2 a 3 veces en el día, durante 30 segundos cada vez.

