

## Consejos para cuidar la salud de sus manos

Por Anna Hrushka

**U**samos las manos innumerables veces al día. Las tareas diarias, que van desde escribir y lavarnos los dientes hasta lanzar una pelota, al igual que nuestras actividades recreativas favoritas son posibles gracias a las manos.

Esa capacidad de hacer cosas con ellas hace que nuestras manos sean un activo valioso que debemos proteger. De hecho, usamos tanto las manos que cualquier pérdida de movilidad puede afectar nuestra salud física y mental.

Tener las manos lastimadas o doloridas “afecta la psiquis de las personas”, afirma Jane Fedorczyk, PhD, PT, CHT, profesora de fisioterapia y terapia ocupacional y directora del Center of Hand and Upper Limb Health and Performance (Centro de Salud y Desempeño de las Manos y Miembros Superiores) de la Universidad Thomas Jefferson.

Es importante que las personas adecuen sus rutinas para evitar tensionar o sobrecargar las



manos, comenta Fedorczyk.

Un problema de salud frecuente de las manos que presentan las personas que diariamente hacen movimientos repetitivos es el síndrome del túnel carpiano. Este trastorno sucede cuando uno de los nervios más importantes de la mano está comprimido o aplastado. Puede generar dolor, entumecimiento y hormigueo en la mano y en el brazo.



Determinados factores pueden hacer que algunas personas sean más proclives a desarrollar el síndrome del túnel carpiano.

Los fumadores, las personas diabéticas o prediabéticas y aquellas que no realizan ejercicios aeróbicos regularmente son más propensos a padecer esta discapacidad.

Las mujeres tienen tres veces más riesgos de tener el síndrome del túnel carpiano que los hombres, según el Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares (NINDS, por sus siglas en inglés). Esto podría deberse a que los túneles carpianos de las mujeres son más pequeños que los de los hombres.

Para prevenir el síndrome del túnel carpiano, el NINDS recomienda hacer ejercicios de estiramiento y tomar descansos. Además, el lugar de trabajo debe permitirle mantener la muñeca en una posición natural. Rotar las tareas entre los trabajadores y usar guantes sin dedos para mantener las manos flexibles y calientes también puede ser beneficioso.

“Sabemos que las temperaturas extremas ayudan (al síndrome del túnel carpiano) sumadas a la acción repetitiva de apretar con fuerza las manos,” comenta Fedorczyk.

Fedorczyk dice que las personas deben estar activas todo el día. Ella recomienda tomar descansos regulares que incluyan estirar los brazos, rotar los hombros hacia adelante y hacia atrás, y hacer círculos con la cabeza para interrumpir largos periodos de posturas sostenidas.



“Si no te pones de pie y te mueves, no importa que tu estación de trabajo sea perfecta,” opina. “No estamos preparados para estar todo el día sentados.”

Los descansos pueden ser buenos también para otros problemas de salud de las manos, como los calambres por escribir a mano o en el teclado, la



>> Para más información sobre la salud de las manos, visite [www.ninds.nih.gov](http://www.ninds.nih.gov)

tendinitis y la bursitis, que son tipos de inflamación. Su médico o su proveedor de atención médica pueden ayudarle a identificar qué está generando el dolor en las manos y recomendarle un tratamiento o ejercicios que puedan hacerle bien.

Otra amenaza para la salud de sus manos es la artritis. La artritis es la principal causa de discapacidad en Estados Unidos. Afecta a más de 50 millones de adultos y 300,000 niños, según la Arthritis Foundation (Fundación de la Artritis).

Esta enfermedad genera dolor articular, inflamación, rigidez y disminución de la movilidad. La actividad física regular al igual que mantener un peso saludable pueden reducir el riesgo de desarrollar artritis.

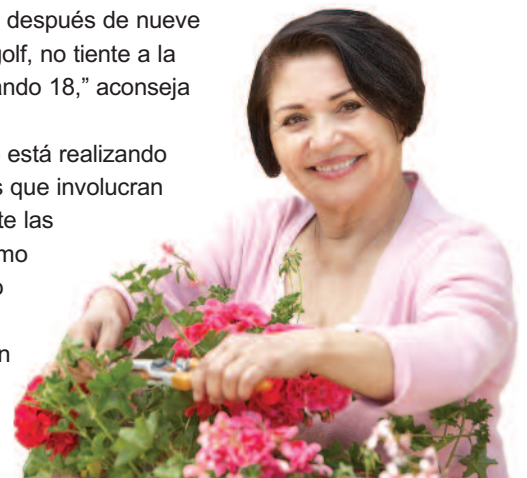
Para las personas que tienen artritis, Fedorczyk dice que es importante seguir las cuatro “P” al realizar tareas con las manos. Las dos primeras son posicionamiento y protección.

“Evitar las posiciones extremas,” sugiere Fedorczyk. “Al usar las manos, evite flexionar o extender al máximo sus dedos, su pulgar o su muñeca. Debe evitar los extremos en el rango de movimiento de esa articulación.”

La planificación y las pausas son igualmente importantes para la salud de las manos.

“Si tiene una buena racha y se siente bien después de nueve hoyos de golf, no tiene a la suerte jugando 18,” aconseja Fedorczyk.

Cuando está realizando actividades que involucran mayormente las manos, como jardinería o costura, póngase un límite de tiempo y respételo.



### Cuidar la salud con las manos limpias

Una parte fundamental de la salud de las manos es la higiene. Mantener las manos limpias ayuda a prevenir el contagio de enfermedades.

La mayoría de las personas se lava las manos antes y después de comer y después de usar el baño. Pero tocar animales y basura, por ejemplo, es otra cuestión común que requiere una limpieza profunda, comentan

desde los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades.

Siga cinco pasos simples al lavarse las manos:

- ◆ Mójese las manos con agua.
- ◆ Frótese las manos con jabón, sin olvidar el dorso de las manos, los espacios entre los dedos y debajo de las uñas.
- ◆ Lávese las manos durante 20 segundos como mínimo, el tiempo suficiente para cantar el “Feliz cumpleaños” dos veces.
- ◆ Enjuáguese las manos con agua limpia.
- ◆ Séquelas con una toalla limpia o deje que se sequen al aire.

Si no tiene acceso a agua y jabón, use un desinfectante de manos.

