

## Sugerencia

### “El cuidado de la mano en el uso intensivo del ratón”

**Responsables:** *Dirección General de Salud, Servicio de Prevención y Área de Deportes de la Universidad de Cádiz*

**Desarrollo:** *Valoración de los casos de problemas de salud del personal de la Universidad en relación a esta sugerencia, en los reconocimientos médicos anuales que realiza el Servicio de Prevención de la UCA. El Área de Deportes se encargaría del diseño de las plantillas de los ejercicios de flexibilidad y de fortalecimiento. La adquisición del material ergonómico informático debería ser asumida por cada unidad contando con la prescripción/ oportunidad del médico de empresa. La adquisición de los instrumentos favorecedores de la flexibilidad y fortalecimiento de la musculatura de la mano podría ser adquirido por el personal financiado en parte por la Universidad de Cádiz.*

**Plazo de implantación General:** *Un año. Continuidad en el tiempo para la adquisición de nuevos equipos informáticos y/o valoración de nuevos casos de problemáticas de salud en el personal de la UCA.*

La implantación de la TICs en el puesto de trabajo nos obliga al uso intensivo de los equipos informáticos para el desarrollo de nuestras funciones. Ha sido tan importante la introducción de estas tecnologías que se nos hace indispensable la misma para poder ejercer nuestro quehacer diario.

Con esta realidad sobre la mesa, el uso del PC se desarrolla a través de nuestra interacción con sus periféricos (teclado y ratón). En especial el uso de ratón nos obliga a mantener durante largos espacios de tiempo la tensión en la musculatura de la mano, acompañado de movimientos repetitivos que pueden ocasionar inflamación en dedos, palma de la mano y muñeca.

Por otro lado, habitualmente los equipos informáticos se suministran con ratones convencionales que obligan a una posición horizontal de la palma de la mano sobre la mesa, no siendo la misma su posición natural en referencia al antebrazo, sin que se barajen otras opciones, no estando las mismas reñidas con presupuestos limitados.

Es pues necesario la realización de diversas actuaciones que nos permitan retrasar e incluso eliminar estas posibles alteraciones que se pueden producir a nivel de la mano.

Por un lado, son aconsejables las pausas en el trabajo que permitan la relajación de la musculatura, la realización de ejercicios de estiramiento que faciliten la flexibilidad de las cadenas musculares y articulaciones implicadas y, por último, la realización de ejercicios específicos de fortalecimiento de la musculatura de las manos.

Para el apartado de las pausas saludables en el trabajo recomendamos la descarga de una app en nuestro Smartphone que nos avise a través de alarmas sonoras programadas a varias horas de la jornada laboral para realizar el oportuno descanso del uso del ratón y la realización de ejercicios de estiramientos específicos de la mano. Estos ejercicios se definirían en una plantilla descriptiva con gráficos que facilitarían la realización de los mismos.

En el apartado de fortalecimiento de la musculatura de la mano, facilitaría el acceso a elementos que nos ayude al fortalecimiento de la misma, como podría ser como masilla de rehabilitación o ejercitador de dedos y manos específicos.



**Ejercitador de dedos y manos.** Ejercitador de resistencia progresiva con sistema de muelles para manos y dedos.

Desarrolla la fortaleza, flexibilidad y coordinación de los dedos separados mientras que desarrolla la fortaleza de la mano y el antebrazo.

Utilizar los botones solos para ejercitar dedos individuales o la unidad entera para el ejercicio de la mano entera y antebrazo.

5 colores a escoger para 5 resistencias. Ideal para tonificación.

Amarillo - 0,7 Kg por dedo

Rojo - 1,4 Kg por dedo

Verde - 2,3 Kg por dedo

Azul - 3,2 Kg por dedo

Negro - 4,1 kg por dedo

Su costo aproximado es de 18 €/u.



**Masilla Roja RehabMedic 500g**

5 niveles de resistencia progresiva

Incrementa la movilidad y flexión de los dedos

Rehabilitación de dedos, palma y muñeca (con falta de movilidad)

Textura Suave / No grasa

Su costo aproximado son 6,90 €/u.

Por otro lado, es también aconsejable el uso de ratones ergonómicos que reduzcan la tensión en la musculatura e incluso faciliten posturas más naturales, así como alfombrillas acolchadas.



Este ratón, con un precio aproximado de 10 €, nos permite mantener una postura más natural en relación con el antebrazo y variar la posición de la mano en relación a los ratones convencionales, lo que facilita la reducción de la tensión en la musculatura utilizada para el manejo de los ratones más habituales.



Las alfombrillas acolchadas son un elemento que facilita la comodidad de la mano en el uso intensivo del ratón

Su costo aprox. 6,5 €