

CONSEJOS PARA CUIDAR

NUESTRA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

Infórmate sobre el **síndrome del túnel carpiano - STC**, y cómo puedes prevenirlo, Evita el uso por periodos prolongados de herramientas que vibren.

¿Cuáles son los síntomas del síndrome del túnel carpiano?

Hormigueo o entumecimiento en los dedos o en la mano, por lo general, los dedos pulgar e índice, medio o anular se ven afectados, pero no el meñique. Algunas veces hay una sensación como una descarga eléctrica en estos dedos.



**COMPARTE ESTOS CONSEJOS
CON UN COMPAÑERO DE TRABAJO**

Ingresa en www.positiva.gov.co