



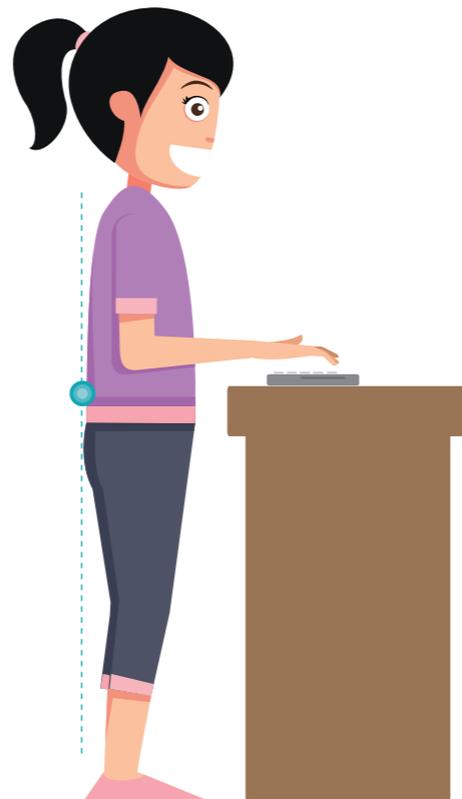
## ACTIVIDADES QUE PUEDEN PROVOCAR STC

- **Operaciones de corte y procesamiento de mercancías:** despiezado y/o deshuesado, fileteado, troceado, loncheado, corte con tijera, retirada de restos de piel, eviscerado, filmado manual y automático, pesado, etiquetado y envasado de productos (carnicero/a, matarife, pescadero/a, charcutero/a, etc.).
- **Trabajos de reposición:** reponer mallas y otros envases, cerrar cajas plegables, colocación de artículos en baldas de estanterías, empujes y arrastres de mercancías (reponedor, frutero, etc.).
- **Preparación/cobro de pedidos:** teclado de códigos, accionamiento de botoneras para movilizar cintas transportadoras, entrega de bolsas, movimiento de brazos para alcanzar productos, cerrar y plegar cajas (cajero/a).
- **Trabajos en líneas de ensamblaje:** manufactura, costura, acabado, limpieza y empaque de mercancías (operarios/as de línea).
- **Trabajos de almacén:** preparación de pedidos, paletizado y despaletizado de mercancías, empujes y arrastres de mercancías, empaquetado de productos (mozo/a almacén, tirador de pedidos, etc.).
- **Trabajos de oficina:** uso de equipos informáticos, teclado de datos, mecanografía, etc. (personal administrativo).

## CAUSAS

- Posturas forzadas mantenidas de la muñeca (hiperflexión o hiperextensión).
- Apoyos prolongados sobre el talón de la mano.
- Movimientos repetitivos de prensión o de pinza manual.
- Golpeteo repetido con el talón de la mano.
- Utilización regular de herramientas vibrátiles.
- Movimientos repetitivos de muñeca y dedos.
- Uso frecuente de herramientas con empuñaduras en el talón de la mano.
- Tareas habituales que requieran el empleo de gran fuerza con la mano afectada.

# CONSEJOS PARA EL TRABAJADOR/LA TRABAJADORA



- Mantener afilada la hoja en los útiles de corte.
- Evitar el trabajo prolongado muy por debajo de los codos o por encima de los hombros.
- Agarrar los objetos con todos los dedos flexionados.
- No emplear la mano para golpear los objetos (como un martillo).
- Evitar sujetar objetos con superficies resbaladizas.
- Evitar el contacto de la mano con superficies muy frías.
- Evitar la transmisión de vibraciones de las herramientas a la mano (utilizando los guantes apropiados, por ejemplo).
- Realizar pausas con el fin de relajar la muñeca y descansar las manos.

- Alargar los ciclos de trabajo muy cortos.
- Estirar las muñecas con regularidad.
- Fortalecer los músculos alrededor de la muñeca y antebrazo mediante ejercicios.
- Para dormir, colocarse de espalda o de costado, con los brazos contra el cuerpo, las manos abiertas y las muñecas en una posición neutral.
- Si se tiene sobrepeso, llevar una dieta sana y practicar ejercicio regularmente.

