

# Tenosinovitis de Quervain, una enfermedad que está en tus manos prevenirla

**Karina Rodríguez Espinosa**  
Docente Programa de Fisioterapia

**Alexander Cuaspa Beltrán**

**Silvana Eraso Rodríguez**

**Paola Muñoz Díaz**

**Karen Caicedo Zuluaga**

**Olga Lucia Arteaga**

**Daniela Montenegro Tenorio**

Estudiantes Programa de Fisioterapia  
Universidad Mariana



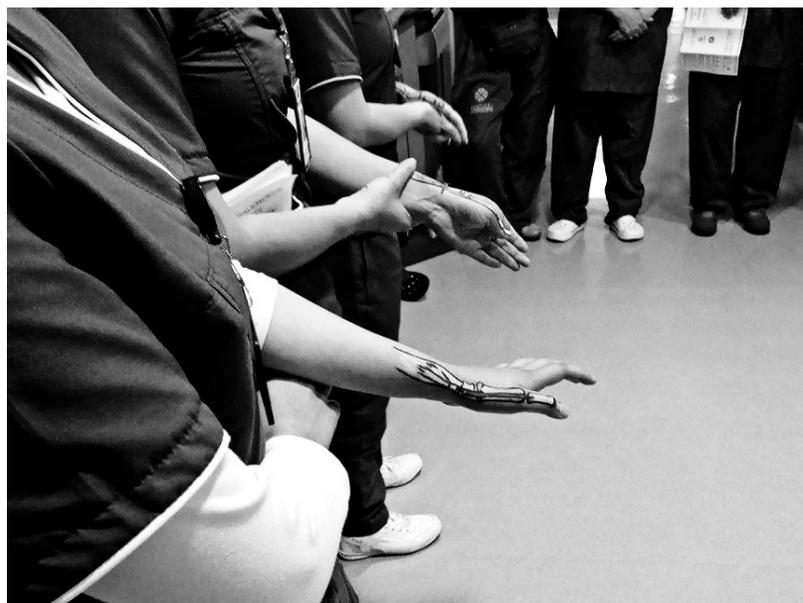
Desarrollo de las jornadas de capacitación sobre el Tenosinovitis de Quervain.

**E**l Programa de Fisioterapia de la Universidad Mariana, dentro de sus prácticas formativas, lleva inmerso el campo de la Salud Ocupacional, en esta ocasión ejercido por los estudiantes de VII y VIII semestre, quienes desarrollan sus competencias académicas para dar cumplimiento a su proyecto formativo desde el área de Seguridad y Salud en el Trabajo, abarcando los diferentes servicios del Hospital Universitario Departamental de Nariño (HUDN) y con la ardua labor profesional de la docente asesora Mg. Karina Rodríguez Espinosa; es importante resaltar el cumplimiento de los objetivos que se plantearon en el cronograma, como por ejemplo, el programa de pausas activas dirigidas y capacitaciones que tratan temáticas acerca de los desórdenes musculoesqueléticos más frecuentes a los que están expuestos los trabajadores de dicha institución. El 16 de febrero de 2016, se realizó una capacitación acerca de la Tenosinovitis de Quervain, que tuvo una gran acogida por el personal participante, ya que al dar a conocer esta patología -de una manera didáctica- se logró captar la atención e interés de los funcionarios por conocerla, haciendo énfasis en los factores de riesgo que predisponen su aparición y sintomatología (cómo poder evitarlas y frenar su evolución). Hecho que es muy satisfactorio en nuestro proceso de formación, además, genera un gran beneficio a los trabajadores, ya que ellos tienen un alto riesgo de presentar este tipo de alteraciones laborales, debido a sus puestos de trabajo y actividades que realizan durante su jornada laboral; por esta razón, este tipo de capacitaciones generan un gran impacto en el ambiente laboral y se convierte en una herramienta de gran valor para evitar la aparición de estas lesiones que son causa principal de ausentismo laboral.

Asimismo, permitió aclarar dudas que se presentaban en los trabajadores para que esta patología no sea confundida con otra; inclusive, se incentivó la trasmisión de conocimientos mediante un método interesante que mostró de manera entendible todo lo relacionado a está, y promovió la participación activa del trabajador por medio de preguntas que fueron resueltas y explicadas por los estudiantes. Este hecho despertó sentimientos

de admiración, atención y agradecimiento, generando un alto impacto en los trabajadores que participan de las actividades.

Finalmente, siendo ésta una actividad innovadora, dinámica y con gran elaboración, nos invita a seguir preparando actividades de este tipo, que además de exponer conocimientos, busca crear conciencia de la gran importancia que tiene la realización de pausas activas dentro de la jornada laboral, por los beneficios que brindan para la salud del trabajador. Ahora, para nosotros como estudiantes fue un gran avance desde movimiento corporal humano, porque es una invitación a profundizar en esta temática que enriquece nuestro conocimiento. Por lo anteriormente expuesto, sería provechoso que este tipo de actividades se siguieran llevando a cabo para la detección precoz y prevención de dicho desorden musculoesquelético.



Desarrollo de las jornadas de capacitación sobre el Tenosinovitis de Quervain.