

FACTORES DE RIESGO

- **Factores anatómicos.** Una fractura o dislocación de muñeca puede alterar el espacio dentro del túnel carpiano. La artritis que ocasiona cambios en los huesos pequeños de la muñeca puede afectar al túnel carpiano
- **Sexo asignado al nacer.** El síndrome del túnel carpiano suele ser más común en las mujeres.
- **Afecciones que causan lesiones en los nervios.** Algunas enfermedades crónicas, como la diabetes, etc.
- **Afecciones inflamatorias.** La artritis reumatoide, la gota y otras afecciones que causan hinchazón, o inflamación.
- **Obesidad.** Padecer obesidad es un factor de riesgo para el síndrome del túnel carpiano.
- **Otras enfermedades.** Cuando se padecen afecciones como los trastornos tiroideos, la insuficiencia renal y el linfedema.
- **Factores en el lugar de trabajo.** Trabajar con herramientas que vibran o en una cadena de ensamblaje que requiere movimientos repetitivos que flexionan la muñeca puede crear presión sobre el nervio mediano.

PREVENCIÓN

1. **Reduce la fuerza y relaja el agarre,** por ejemplo, presiona las teclas suavemente.
2. **Toma descansos cortos y frecuentes.**

Estira y flexiona de manera suave las manos y muñecas de forma periódica.

3. **Presta atención a tu posición.**

La mejor opción es una posición intermedia y relajada con las muñecas paralelas al suelo. Mantén el teclado a la altura del codo o ligeramente más bajo.

4. **Mejora tu postura.** Una postura incorrecta puede producirse cuando ajustas tu cuerpo para ver la pantalla de la computadora
5. **Cambia el mouse de la computadora.**

Asegúrate de que el mouse de la computadora sea cómodo de usar y no te fuerce la muñeca.

6. **Mantén las manos calientes.**

Es más probable que padezcas dolor y rigidez en las manos si trabajas en un lugar frío.

TRATAMIENTO

Antiinflamatorios (esteroideos o no esteroideos) y reposo de la mano con férula dorsal nocturna en extensión que abarque mano y antebrazo.

En casos crónicos también es útil la rehabilitación ocupacional. Si persisten los síntomas, puede realizarse una infiltración local de corticoides.



UNAP

Síndrome del Túnel Carpiano



SALUD OCUPACIONAL

"SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO"

PEVAS 551

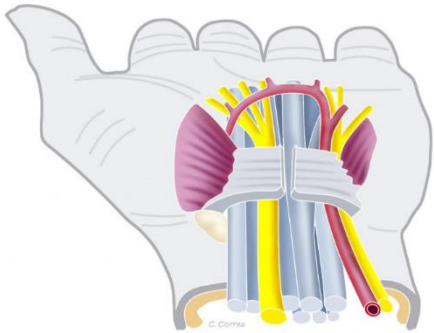
2025

CONCEPTO

Es una de las afecciones más comunes de las manos.

Se produce por una presión en el nervio mediano en el túnel carpiano de la muñeca.

El túnel carpiano es un pasaje estrecho rodeado de huesos y ligamentos ubicado en la palma de la mano.



La anatomía de la muñeca, las enfermedades y los posibles movimientos repetitivos de la mano pueden contribuir al síndrome del túnel carpiano.

SINTOMAS

Torpeza de la mano al agarrar objetos.

Entumecimiento u hormigueo en el pulgar y en los dos o tres dedos siguientes de una o ambas manos.



Entumecimiento u hormigueo en la palma de la mano.

Dolor que se extiende al codo.

Dolor en la mano o la muñeca en una o ambas manos.



CAUSAS

El síndrome del túnel carpiano se debe a la presión en el nervio mediano.

Cualquier cosa que apriete o irrite el nervio mediano en el espacio del túnel carpiano puede derivar en el síndrome del túnel carpiano.

Una fractura de muñeca puede estrechar el túnel carpiano e irritar el nervio.

Esto también puede ocurrir debido a la hinchazón e inflamación causadas por la artritis reumatoide y otras enfermedades.

Muchas veces, no hay una sola causa para el síndrome del túnel carpiano.

Puede haber una combinación de factores de riesgo que contribuya al desarrollo de esta afección.

