

## **RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO**

El Síndrome del Túnel Carpiano es la enfermedad laboral más frecuentemente diagnosticada en los trabajadores colombianos. Se trata de un desorden músculo esquelético producido por el atrapamiento del nervio mediano a nivel de la muñeca, que se caracteriza por la presencia de dolor, entumecimiento, hormigueo, calambres, adormecimiento de la palma de la mano, dedos y torpeza al coger los objetos; síntomas que se alivian agitando las manos y modificando la postura.

### **TIPS PREVENTIVOS**



Conservar la muñeca en una posición neutra mientras se utilizan las herramientas (aquella posición que ocurre en el apretón de manos al saludar). Igualmente, considerar la posición neutra de la muñeca al utilizar el teclado y el ratón.



Realizar movimientos de la mano y dedos sin exagerar la fuerza aplicada, por ejemplo al utilizar el teclado o el ratón del computador o al utilizar una herramienta.



Al tomar y sujetar los objetos y herramientas realizar agarres con toda la mano, en cambio de usar solo los dedos.



Nunca utilizar la mano como martillo para golpear o encajar los objetos.



Utilizar guantes apropiados para el tipo de tarea realizada y cuando exista exposición a bajas temperaturas.



En ambientes fríos, limitar la permanencia en la zona y el trabajo intenso y repetitivo.



Al realizar una tarea, evitar apoyar las muñecas por largos períodos sobre superficies duras.



Evitar el uso prolongado de herramientas que vibren.



Realizar pausas regulares a lo largo de la jornada, con énfasis en las tareas repetitivas.



Alternar las tareas que se realizan durante la jornada.



Acudir regularmente al médico.

## EJERCICIOS

Posición Base



1



Posición Base

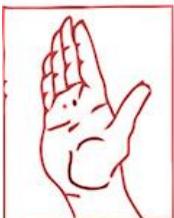


2

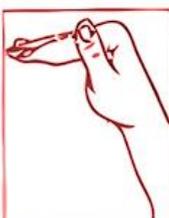


Repetir 5 veces por cada mano, estos ejercicios de rutina se recomienda hacerlos cada hora y así combatir síntomas del túnel carpiano.

Posición Base



3



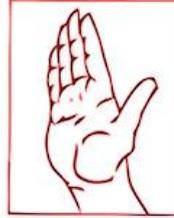
Posición Base



4



Posición Base





**Sistema de Gestión de Seguridad y  
Salud en el Trabajo  
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLE  
MENSAJES SALUDABLES**

Número  
016/A/2017

**WEB GRAFIA**

*Recomendaciones para prevenir el síndrome del túnel carpiano* . [En línea]. ]. [Fecha de consulta: Marzo 28 de 2017]. Disponible desde <http://www.positivacomunica.co/email/em-tunnel/landing-tunnel-carpio.html>.

Imágenes tomadas de:

<https://zarza.com/tunel-carpiano-dolores-sensibilidad-yo-molestias/>