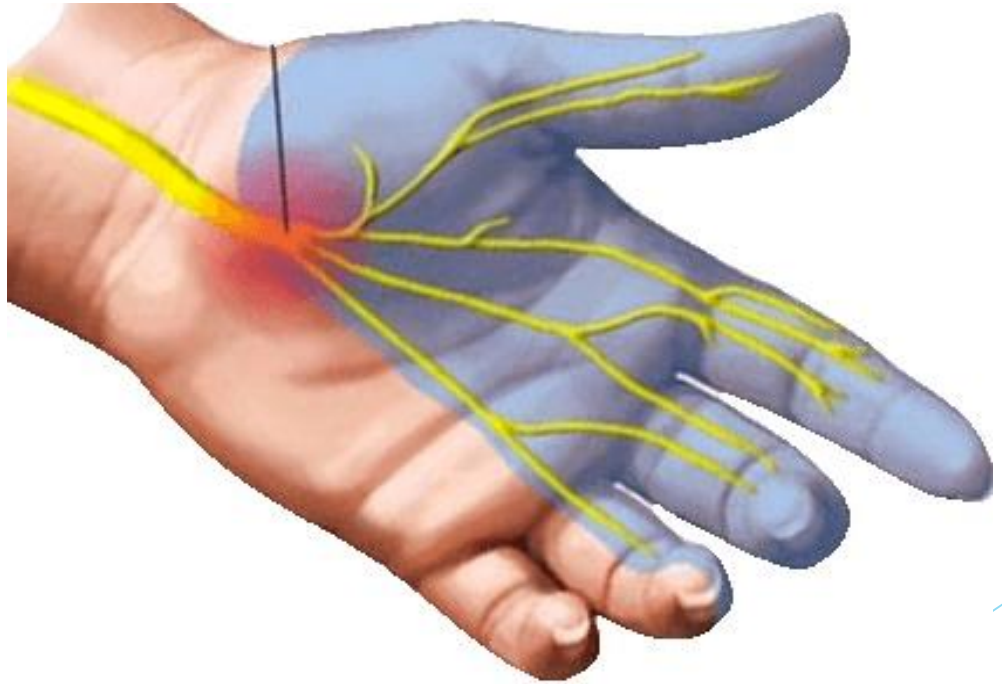
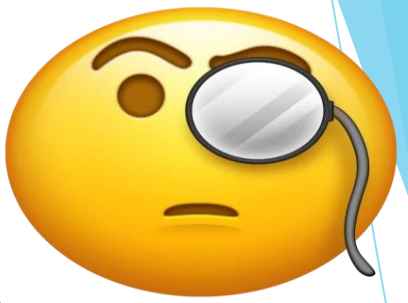
5 CONSEJOS PARA PREVENIR EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO



BOLETIN N°2

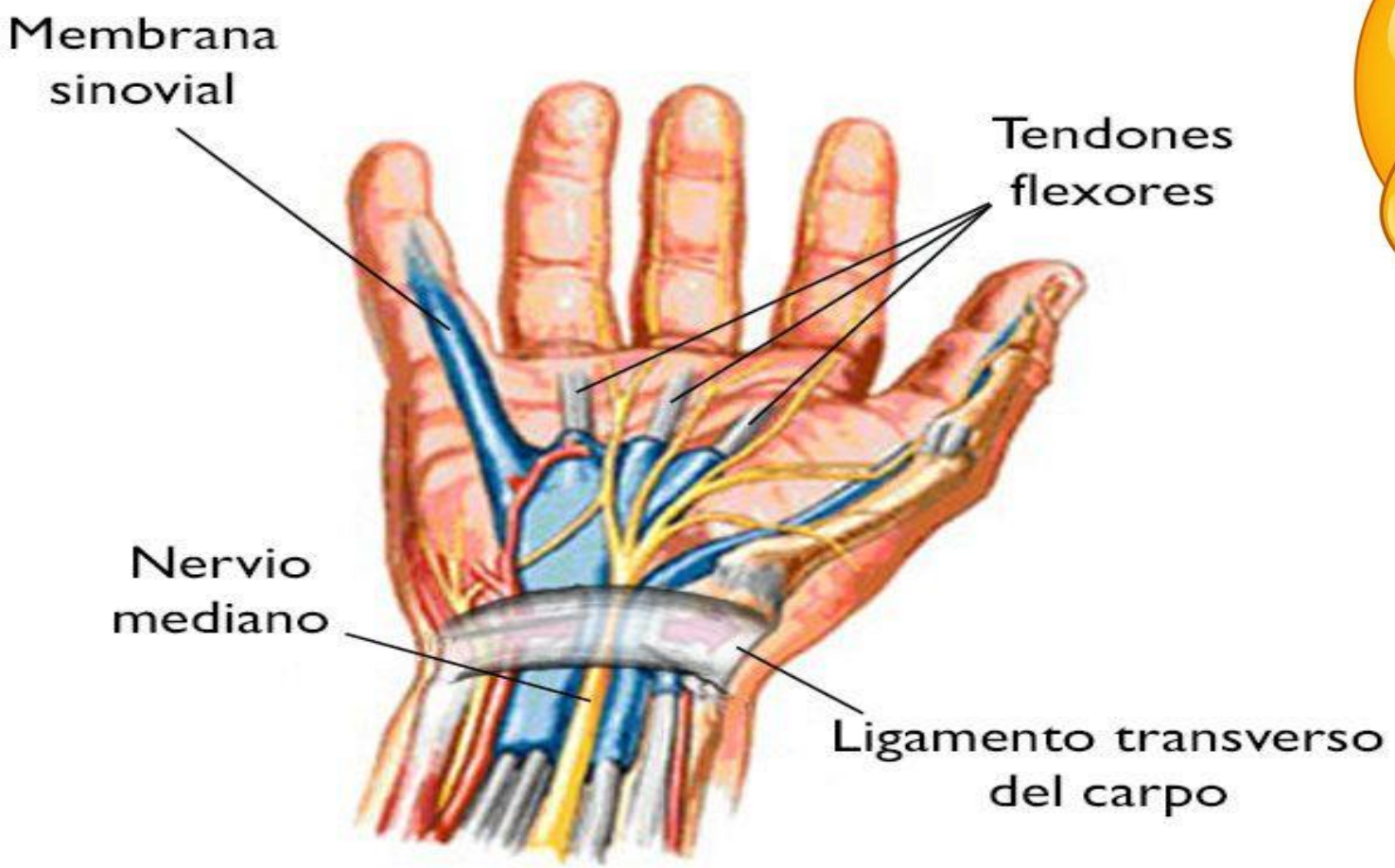
Marzo 2023

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida



SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

- El túnel carpiano es una angosta abertura entre los huesos de la muñeca y el ligamento que los mantiene unidos. Un nervio, llamado nervio mediano, va desde la parte inferior del brazo a través del túnel carpiano hasta la mano. Este nervio brinda sensibilidad al pulgar y los tres primeros dedos.



Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

¿QUE IMPORTANCIA TIENE EL TÚNEL CARPIANO ?

La función del túnel carpiano es la de proteger el nervio mediano y los tendones de los dedos y el pulgar. Es decir, es el responsable de proteger las conexiones que nos proporcionan movilidad y sensibilidad en los diez dedos de la mano.

Síntomas de síndrome del túnel carpiano

- Los primeros síntomas de la enfermedad se traducen con dolor en el antebrazo y la muñeca, a lo que se une sensación de calambres, acorchamiento, entumecimiento y hormigueo en los dedos pulgar, índice, corazón y parte del dedo anular que toca más al pulgar.

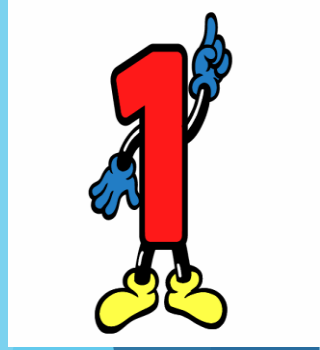
¿Qué puede pasar si no se trata a tiempo el síndrome de túnel carpiano?

- El síndrome del túnel carpiano grave, dura mucho tiempo puede provocar daños permanentes en el nervio mediano. Esto puede hacer que le resulte más difícil usar la mano.

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

5 Consejos para prevenir el síndrome del túnel carpiano

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida



1. Practica una buena postura al trabajar y asegúrate de que tu escritorio esté a una altura adecuada, tus brazos estén relajados y tus muñecas estén rectas.

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

2. Es recomendable que hagas pausas frecuentes y te muevas durante el día. Si trabajas durante largas horas en una computadora, trata de tomar un descanso breve cada hora para estirar tus brazos y tus manos.

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

3. Haz ejercicios de estiramiento, estos pueden ayudarte a mantener la flexibilidad y el rango de movimiento en tus manos y muñecas. Hay muchos ejercicios de estiramiento que puedes hacer, incluyendo la flexión y extensión de los dedos, la rotación de la muñeca y la presión de la palma de la mano.

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

4. Asegúrate de que la configuración de tu teclado y ratón sea cómoda para tus manos y muñecas. Si es necesario, ajusta la sensibilidad del ratón para reducir la necesidad de movimientos repetitivos.

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

5. Si experimentas síntomas como dolor, entumecimiento, hormigueo o debilidad en las manos y los dedos, es importante que consultes a un médico. Un diagnóstico temprano puede ayudar a prevenir que el síndrome del túnel carpiano empeore.

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

Trabajamos desde talento humano, seguridad y salud en el trabajo en la prevención de esta enfermedad, la de mayor causalidad dentro de los funcionarios de la ESE HLCI.

El Síndrome del Túnel Carpiano, codificado en la tabla de enfermedades laborales como 2F0201, está clasificado en las enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo y la parálisis de los nervios

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

¡GRACIAS!

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida