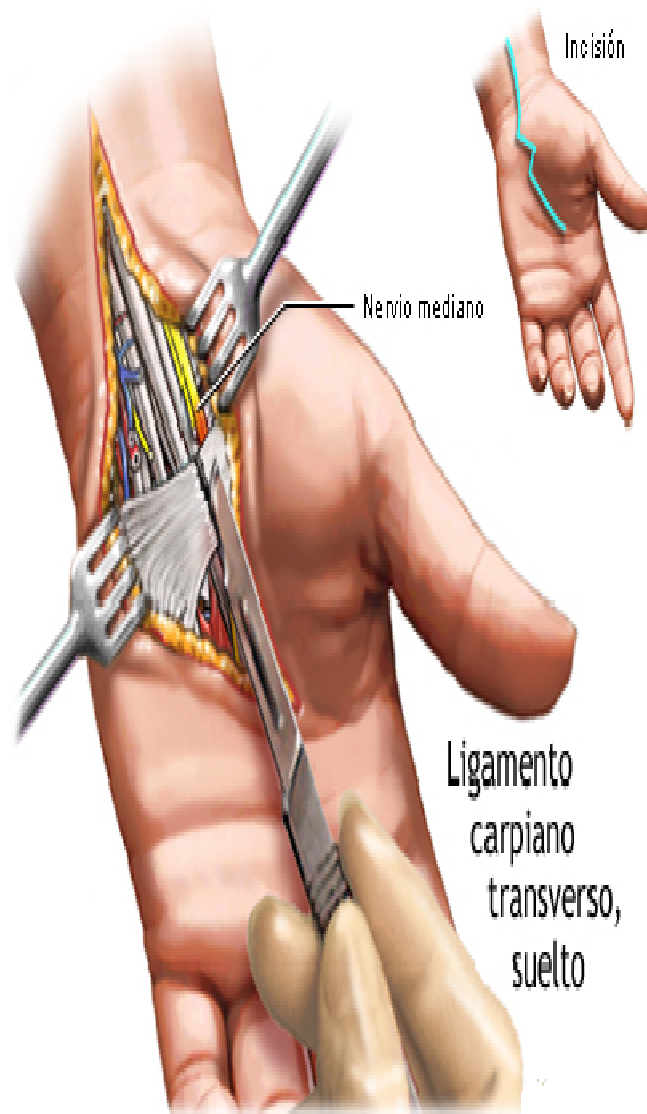
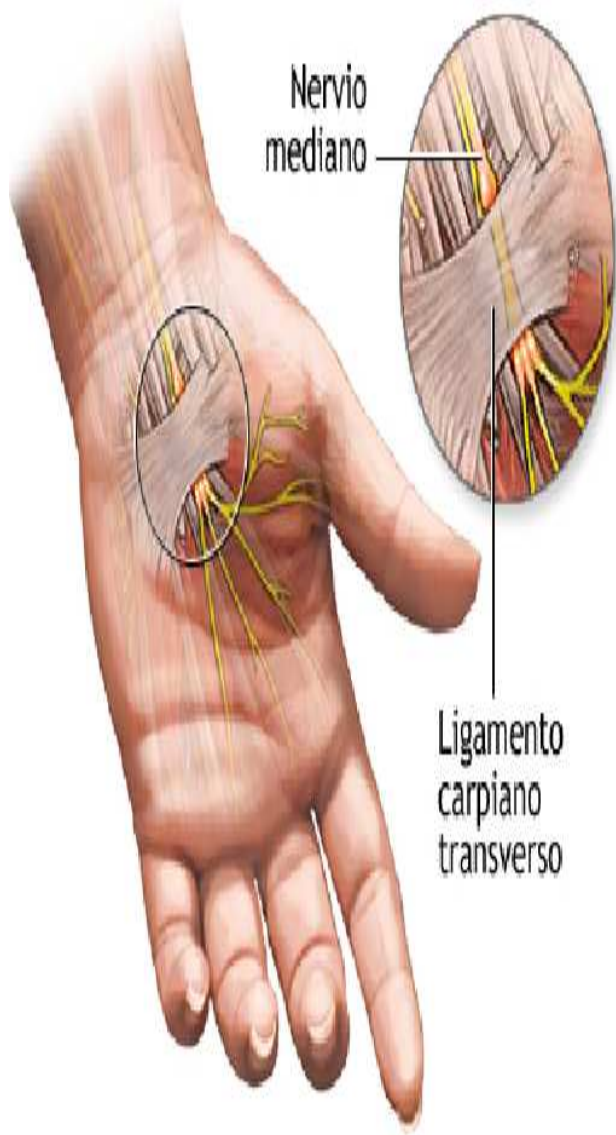




SÍNDROME TÚNEL CARPIANO



¿Qué es el Síndrome túnel carpiano?

Es una neuropatía periférica que ocurre cuando el nervio mediano, que abarca desde el antebrazo hasta la mano, se presiona o se atrapa dentro del túnel carpiano, a nivel de la muñeca.



“El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de

pre-

venci

SÍNDROME TÚNEL CARPIANO

www.ugtbalears.com

“El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales”.



Con la financiación de:
AT 0013/2015



¿Cómo comienzan los síntomas?

Son graduales normalmente, aunque a veces también pueden aparecer súbitamente (en algunos casos).

¿Qué síntomas se sienten?

Se manifiestan sensaciones de calor, calambres, entumecimiento u hormigueo en la palma de la mano y de los dedos, especialmente del pulgar o de los dos dedos, medio e índice, puede sentirse sensación de hinchazón (aunque aparentemente no se pueda observar), torpeza ocasional en las manos, tendencia a dejar caer las cosas. Pueden aparecer en una o ambas manos durante el período nocturno, con la sensación de adormecimiento de las puntas de los dedos.

¿Qué causas pueden generar el síndrome del túnel carpiano?

Tenemos que tener en cuenta que puede ser más pequeño en unas personas que en otras, que también puede que algunas tengan una predisposición congénita.

También hay una serie de factores de riesgo como pueden ser: la obesidad, la diabetes, el tabaquismo, el consumo de alcohol, la artritis reumatoide o una enfermedad tiroidea.

Si las personas han sufrido lesiones o traumatismos, fracturas o torceduras, problemas mecánicos en la junta de la muñeca con la mano y el brazo, estrés laboral, el uso repetitivo del antebrazo, incluso en algunos casos es imposible determinar las causas. Hay una alto índice de personas afectadas trabajando en trabajos manuales repetitivos

y de esfuerzo. En los casos en que no existe una causa aparente, el tratamiento se puede basar en diferentes medidas.

¿Qué medidas se pueden adoptar?

- Hábitos de movimiento de la muñeca menos traumáticos o programando período alternativos de actividad-descanso.
- Inmovilizar la articulación de la muñeca con un dispositivo externo y resistente para la inmovilización de partes del cuerpo (férula).
- Toma de antiinflamatorios que disminuyan la presión ejercida sobre el nervio mediano.
- Si fuera necesario, con la utilización de infiltraciones.
- La utilización de compresas húmedas calientes.
- En última instancia, el uso de tratamiento quirúrgico, consistente en ampliar el espacio de tránsito del nervio, siendo este el tratamiento más eficaz a largo plazo .

¿Se puede ayudar a prevenir el Síndrome del túnel carpiano?

Hay algo que podría ayudar a prevenir y es:

- Bajar de peso si se tiene sobrepeso
- Recibir tratamiento por cualquier enfermedad que se tenga, y que fuera susceptible de provocar el síndrome del túnel carpiano.
- Si se realizan las mismas tareas una y otra vez con las manos, hay que intentar no flexionar, extender, ni girar las manos durante períodos prolongados.
- No trabajar con los brazos, ni demasiado cerca, ni demasiado lejos del cuerpo.

- No descansar las muñecas en superficies duras durante períodos prolongados.
- Alternar las manos durante las tareas de trabajo.
- Asegurarse de que las herramientas que se utilizan no sean muy grandes para las manos de las personas que las usan.
- Intercalar descansos regulares de los movimientos de mano reiterados para darles a las manos y muñecas tiempo para descansar.
- No esté sentado ni parado en la misma posición todo el día.

Tratamiento

Con alguna frecuencia los síntomas pueden aliviarse sin cirugía. La identificación y el tratamiento de las afecciones médicas, el cambio en los patrones de uso de la mano o muñeca, mantener la muñeca entablillada en posición recta podría ayudar a reducir la presión sobre el nervio y así evitaría que interfiriera con la etapa de sueño. Una inyección de esteroides en el túnel carpiano podría ayudar a aliviar los síntomas al reducir la inflamación alrededor del nervio.

Sólo cuando los síntomas son graves o no mejoran, es necesaria una cirugía para hacer más lugar en el nervio. Así, al cortar el ligamento que forma la parte superior del túnel, del lado de la palma de la mano, se reduce la presión. Las incisiones que se llevan a cabo pueden variar, pero el objetivo es el mismo; agrandar el túnel y reducir la presión sobre el nervio.