



GUIA DE SALUD LABORAL

Confederación General del Trabajo (CGT)

Federación de Banca, Bolsa, Ahorro, Entidades del Crédito, Seguros, y Oficinas y despachos

EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

INTRODUCCIÓN

En los últimos años algunos periódicos se han hecho eco de noticias sobre la posible relación que existiría entre el trabajo con teclados de ordenador, el uso del ratón y dolencias en las muñecas. **¿Se trata de un riesgo real o exagerado?** En esta Guía intentaremos clarificar este problema con vistas a facilitar el reconocimiento del riesgo y la adaptación de posibles medidas preventivas.

Debido a que el síndrome del túnel carpiano puede resultar a causa de **movimientos repetitivos efectuados por largos períodos de tiempo** (generalmente durante meses), muchos trabajadores/as no reconocen los primeros síntomas, otros no lo asocian con el trabajo que realizan.

Lesiones o trauma por movimiento repetitivo. Un problema común entre los usuarios/as de pantallas son las lesiones inflamatorias en las manos y las muñecas. En algunos casos un teclado que cause una inclinación de la muñeca un ángulo mayor de 15° en relación a la posición horizontal, puede causar el **síndrome del túnel carpiano**, esta es una condición en la cual los tendones de la muñeca se inflaman y pellizcan los nervios. Conforme la condición progresa, el dolor impide el trabajo en el teclado y puede sentar la base para una reclamación por compensación de daños a la salud o invalidez para el trabajo.

El saber cuales son los elementos que se deben tener en cuenta en el trabajo puede ayudar a tomar un papel más activo en el cuidado de la propia salud y la de compañeros y compañeras.

¿QUÉ ES?

El túnel carpiano es un término médico que describe el espacio que hay en una muñeca por donde pasan, del brazo hacia la mano, un nervio y los tendones. Es decir, un canal o espacio situado en la muñeca, por el cual pasan los tendones flexores de los dedos y el nervio mediano. Este espacio está limitado por el ligamento anular del carpo y por los huesos de la muñeca.

Si los tendones se inflaman o se hinchan en este espacio tan reducido, pueden ocasionar presión contra el nervio mediano. Este síndrome se produce por la compresión del nervio mediano a su paso por el túnel del carpio, siendo sus causas muchas y variadas. En relación con el trabajo, una de las más frecuentes es la compresión del nervio por los tendones de los dedos.

¿CÓMO SABER SI SE SUFRE EL SÍNDROME?

Los síntomas incluyen dolor, entumecimiento, ardor y sensación de hormigueo en las manos. Las personas con esta condición médica puede que tengan las palmas de las manos secas y puede que las manos se vuelvan torpes. Es común que una persona con el síndrome del túnel carpiano se le caigan de la mano afectada los objetos que esta sosteniendo. Ambas manos pueden ser afectadas.

Todas estas manifestaciones sólo suelen afectar a los dedos pulgar, índice, medio y parte del anular, haciendo que la persona afectada tenga que sacudir la mano, colocarla en declive o en elevación.

Normalmente esta sintomatología aparece o aumenta durante la noche o bien se presenta al despertar

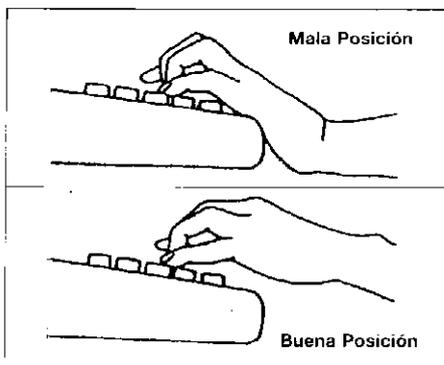
Algunas señales de advertencia:

- entumecimiento y picazón en el dedo gordo y los tres primeros dedos de la mano
- tener que sacudir la mano para poder recobrar la sensación
- debilidad en la mano, generalmente la que más se usa
- dolor que llega hasta el codo o el hombro
- sensación de torpeza en la mano afectada
- por lo general el dolor es peor durante la noche

¿QUÉ RELACIÓN CON EL TRABAJO?

Encontramos relación laboral con una o más de las siguientes actividades, en relación a los y las trabajadores de nuestro sector, incluyendo al personal que realiza trabajos administrativos, de mantenimiento o limpieza:

- movimientos repetidos de la mano y la muñeca
- tareas habituales que requieren el empleo de gran fuerza con la mano afectada
- tareas que precisen posiciones o movimientos forzados de la mano
- realización de movimiento de pinza con los dedos de forma repetida
- uso regular y continuado de herramientas de mano vibrátiles
- presión sobre la muñeca o sobre la palma de la mano de forma frecuente o prolongada



¿CÓMO PREVENIR?

La clave para prevenir trastornos es el diseñar los trabajos los cuales se adapten a las personas, en cambio el tratar de hacer que las personas se ajusten a los trabajos. Para ello nos haremos servir de la **ergonomía**, ya que el síndrome del túnel carpiano puede resultar de un mal diseño del puesto de trabajo, para ello se debe hacer un esfuerzo para identificar los problemas específicos de cada empleado en el lugar de trabajo.

Las empresas tienen la responsabilidad legal de proveer un ambiente de trabajo sano y saludable. algunas de las medidas que se pueden tomar para mejorar los problemas ergonómicos incluyen:

- incluir en el servicio de prevención una persona experta en Ergonomía
- educar al trabajador/a acerca de cómo evitar movimientos o posturas incorrectas
- llevar a cabo una encuesta que permita identificar los problemas
- establecer con los diseñadores, un diseño adaptado a las personas

¿NUESTRAS OBLIGACIONES?

La mayoría de médicos de empresa necesitan de una información, formación y actitud más acorde con los nuevos problemas y situaciones que se plantean en relación a la salud ocupacional, y en concreto sobre los problemas que afectan al sector que trabaja en oficinas, para ello se han de adoptar nuevos criterios, más en

SALUD LABORAL

Alerta sindical por los daños del movimiento mecánico de mano

SONIA ROBLA, Amsterdam

El sindicato mayoritario holandés FNV ha hecho una llamada de advertencia a trabajadores y empresarios por el rápido avance de las dolencias que sufren las personas que realizan en el trabajo movimientos repetitivos, por ejemplo con el ratón del ordenador. Su variante más conocida, el *síndrome del túnel carpiano*, se manifiesta en fuertes dolores musculares y amenaza con convertirse en el mal laboral de los años noventa.

Las molestias, que afectan sobre todo a quienes trabajan continuamente frente a la pantalla del ordenador, se muestran de forma habitual también en las cajas de los supermercados, que ocupan la mayor parte de la jornada laboral pasando los productos por el escáner, los trabajadores que intervienen en cadenas de producción y los peluqueros.

La repetición del mismo movimiento durante toda la jornada laboral puede causar lesiones musculares o infecciones del tendón y de la vaina del tendón que se traducen en molestias, dolores constantes y sensación de cansancio en dedos, manos, muñeca, brazo, codo, hombros, espalda y cuello.

relación con una visión multidisciplinar de la salud encaminada a la prevención.

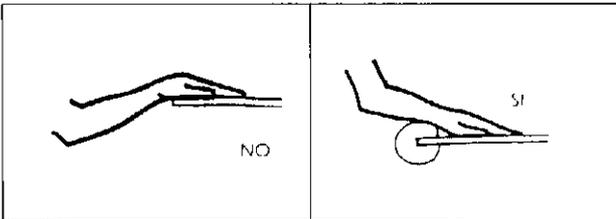
Aún hoy muchas patologías son tratadas como enfermedad común y no son declaradas como enfermedad profesional. En la mayoría de ocasiones, se niega, la relación entre sintomatología, la persona afectada se le diagnostica una enfermedad común, de lo que puede ser una enfermedad profesional, comportando la negativa, a introducir mejoras de las condiciones de trabajo, en los diferentes puestos de trabajo.

Por parte de los trabajadores/as, nuestra obligación consiste, es ayudar al servicio médico, a detectar el reconocimiento del síntoma. Puede darse que los médicos no sepan cuales son los trabajos que posibilitan el riesgo de desarrollar el síndrome del túnel carpiano, ayudémosles.

- **al sentir síntomas, ver cuanto antes a la persona encargada de salud ocupacional**
- **comentar con compañeros/as, por si se detectan similitud de síntomas**
- **especificar, en la visita médica, el trabajo que se realiza y en que condiciones**
- **ponerlo en conocimiento de los/as delegados de prevención en salud laboral**

Recordemos, que

ES MÁS FÁCIL TRATAR EL SÍNDROME DURANTE LAS PRIMERAS ETAPAS DE LA ENFERMEDAD



En la etapa temprana de la enfermedad, puede que se consiga alivio al descansar las manos y muñecas, pero es importante visitar al médico tan pronto como se reconozcan los primeros síntomas de dolor, entumecimiento y picazón en la mano. Una buena evaluación del síndrome dependerá, en gran parte de un diagnóstico precoz. Pero también de una adecuada organización del trabajo, evitando la sobrecarga funcional. Para ello es necesario un diseño

ergonómico del puesto de trabajo.

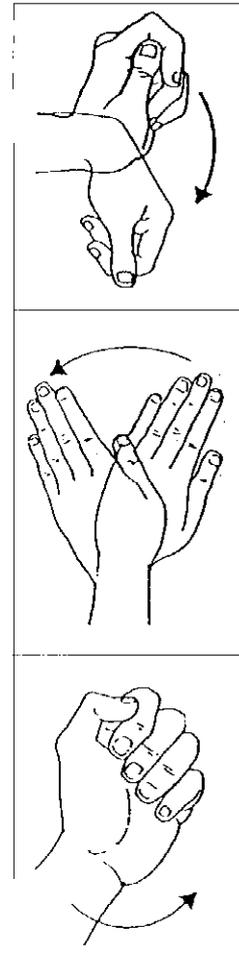
CONCLUSIONES:

- **las lesiones causadas por el trabajo son muy costosas para todos/as, principalmente para el trabajador lesionado**
- **los trastornos de trauma acumulativo parecen estar en aumento, es importante que trabajadores, servicios médicos, diseñadores, delegados en salud y empresarios, conozcan mejor estos síntomas y aprendan a prevenirlos**

¿ QUÉ TRATAMIENTO?

El mejor tratamiento para el síndrome del túnel carpiano relacionado con el trabajo, es el descanso de las tareas que causan el problema, o un cambio en las prácticas habituales de trabajo, para ello es necesario:

- **Información sobre el individuo informándole y entrenándole para que aquellas posturas o movimientos peligrosos se eviten durante el desarrollo de su labor**
- **buen diseño de los utensilios y del puesto de trabajo, para conseguir una buena adaptación al trabajador. De esta forma se obtiene la relajación de la mano y de la muñeca.**
- **Acortar la duración de los procesos que requieran movimientos repetitivos. Si estos fueran largos, intercalar periodos de descanso.**



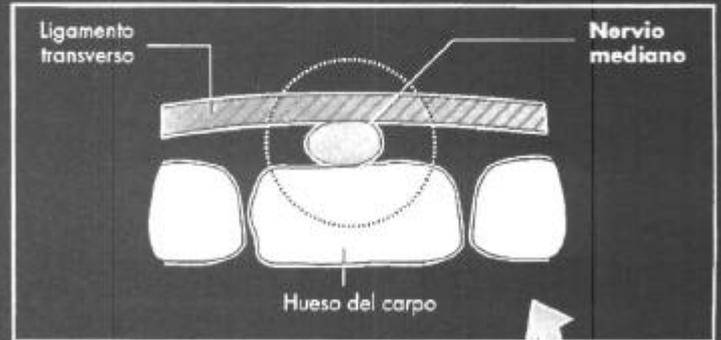
Octubre de 1997

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

La estrechez por la que discurre el músculo mediano en la muñeca es motivo frecuente de su lesión. Hormigueo y parálisis son su consecuencia más habitual entre mujeres de 40 a 60 años

LA ANATOMÍA

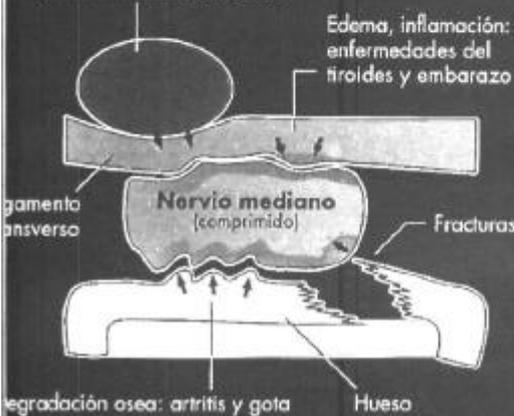
El nervio mediano da sensibilidad y permite la contracción de los músculos de la mitad externa de la mano. Para alcanzar su destino atraviesa la muñeca por una zona especialmente estrecha en la parte de atrás formada por los huesos del carpo y por delante por un duro ligamento transversal. Es el túnel carpiano



CAUSAS DE LA LESIÓN

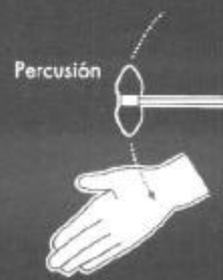
Múltiples causas pueden comprometer la estrecha zona por la que se mueve el nervio que ocasiona su irritación, con inflamación inicial pero que incluso progresa hacia una lesión permanente

Compresión: linfomas tumorales



MANIFESTACIONES CLÍNICAS

En sus fases iniciales las manifestaciones son discretas. Tan sólo ciertas circunstancias como la flexión forzada o la percusión de la muñeca, a nivel del nervio, delatan los síntomas de manera anticipada. Clínicamente aparecen en su fase precoz hormigueos en la zona de la mano cuya sensibilidad es dependiente de este nervio (dedos pulgar, índice y mediano). Posteriormente hay debilidad muscular para los movimientos habituales (abrocharse, cose, marcar un teléfono). Al final vendrá parálisis y atrofia muscular



Tratamiento: