

Enfermedades profesionales

Síndrome del túnel carpiano



Esta guía explica **el síndrome del túnel carpiano**.
Esta es una enfermedad profesional,
es decir, una enfermedad que surge en la mano
en tu puesto de trabajo.

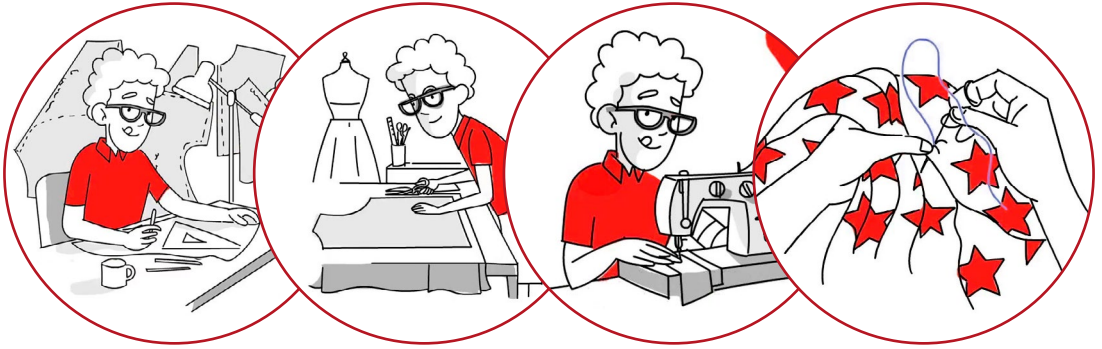
Síndrome del túnel carpiano

Alex trabaja como sastre en una firma de moda.
Le gusta hacer sus propios diseños
y crear distintas prendas de ropa.
Desde hace un tiempo,
Alex siente un hormigueo en la mano derecha
por las noches.
Las molestias son en la palma de la mano y los dedos,
sobre todo, en los dedos pulgar, medio e índice.

Alex decide ir a la mutua
para que le hagan una revisión médica.
Una mutua es una entidad
que trabaja con la Seguridad Social
para tratar enfermedades profesionales
o accidentes laborales de los trabajadores.



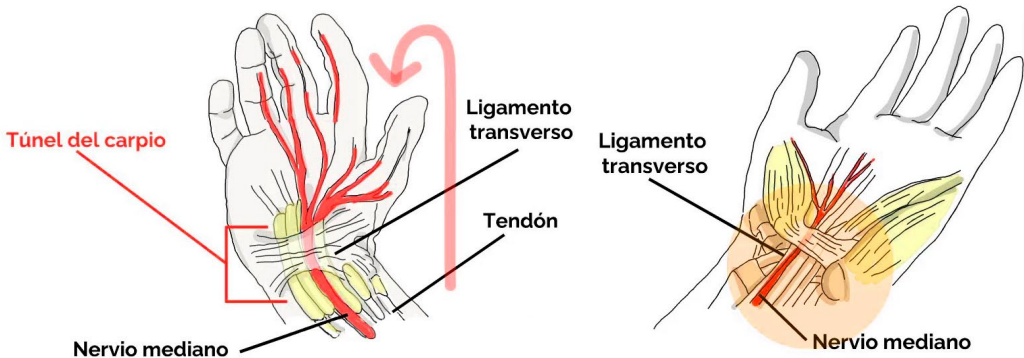
En la consulta, Alex le cuenta al médico las tareas que realiza en su trabajo.



El médico le hace unas pruebas y le diagnostica una enfermedad profesional de síndrome de túnel carpiano.

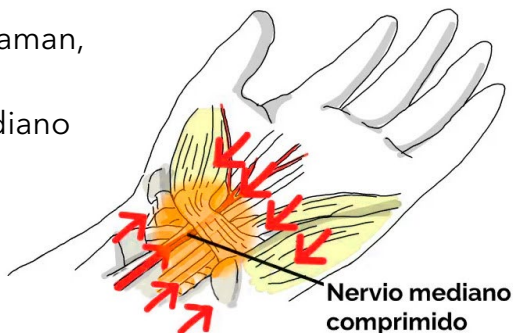
¿Qué es el túnel carpiano o del carpo?

El túnel del carpo es un espacio que tenemos en la muñeca de la mano. Está formado por huesos, ligamentos y nervios. A través de este canal, pasan los tendones de los músculos que hacen que los dedos se puedan mover. En ese canal, también está el nervio mediano



¿Qué es el síndrome del túnel carpiano?

Cuando los tendones y fibras que ayudan a mover los dedos se inflaman, el espacio del canal se reduce. La inflamación presiona el nervio mediano y produce molestias y dolor.



¿Qué síntomas tiene el síndrome del túnel carpiano?

Los síntomas del síndrome del túnel carpiano son:

- Sensación de hormigueo, adormecimiento o calambres en la palma de la mano o en los dedos pulgar, medio e índice.
- Dolor en la palma de la mano o en los dedos.
- Pérdida de fuerza en los dedos.
- Incapacidad para hacer la pinza con los dedos pulgar e índice o con los dedos pulgar y dedo medio.



Los síntomas son más fuertes en el trabajo o por la noche pero puedes notar mejoría con el descanso.

¿Cómo puedo prevenir el síndrome del túnel carpiano?

- Debes evitar movimientos repetidos exagerados de la mano y muñeca.



- Organiza tu trabajo para tener tareas variadas en la misma jornada.
- Hacer pausas y descansos en el trabajo.



- Calienta los músculos de las manos con ejercicios de calentamiento antes de empezar a trabajar.



- Estira los músculos de las manos al terminar tu jornada.

Los técnicos de prevención irán a tu empresa para investigar la enfermedad profesional y proponer medidas que corrijan los problemas.



C/ Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid
enfermedades.profesionales@madrid.org
www.comunidad.madrid

