

¿Qué es el Síndrome del Túnel Carpiano?

El túnel carpiano es un pasaje estrecho formado por los huesos del carpo (muñeca) y ligamentos. El túnel carpiano contiene el nervio mediano y los tendones flexores que permiten que los dedos y el pulgar se doblen. El síndrome del túnel carpiano (CTS) es un trastorno caracterizado por hormigueo y dolor en la mano y los dedos, causado por la compresión del nervio mediano en la muñeca.

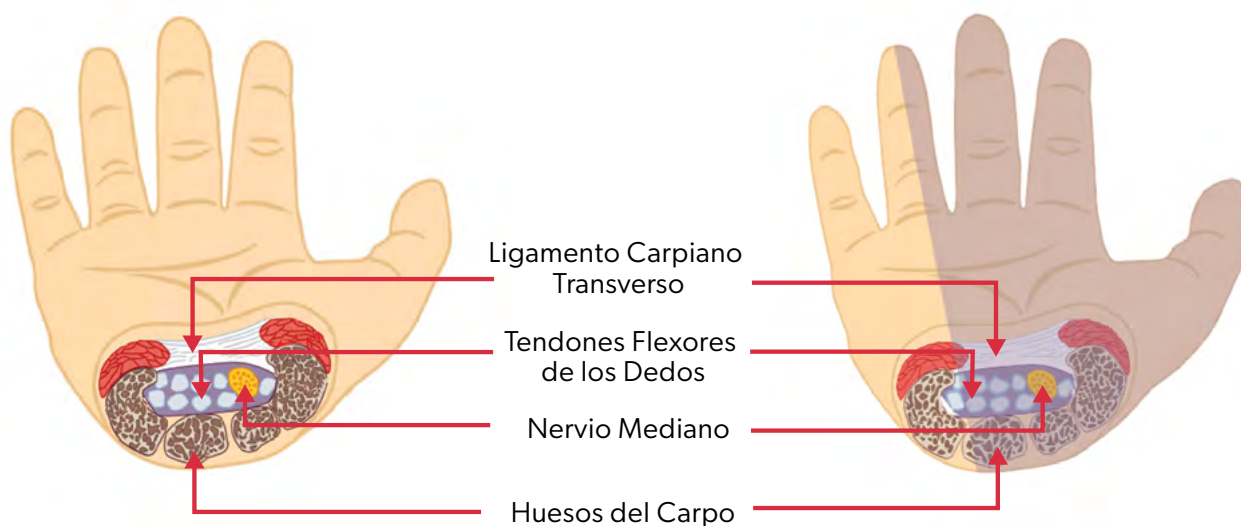


FIGURA 1: (Izquierda) Estructuras dentro del Túnel Carpiano.
(Derecha) El área sombreada muestra el área potencialmente afectada por el CTS.

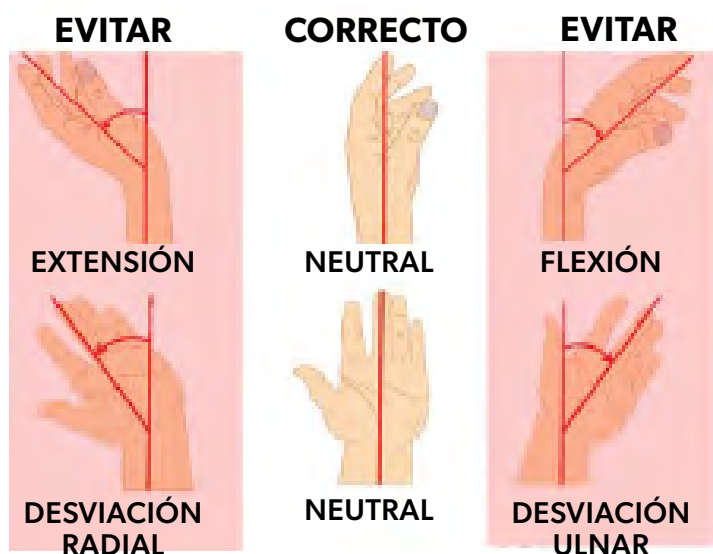


FIGURA 2: Ejemplos de posturas forzadas de la muñeca.

(CONTINÚA...)

Factores de Riesgo Ergonómico



FUERZA

- Esfuerzos excesivos (p. ej., levantar, cargar, sujetar, etc.)
- Estrés por contacto
- Estrés mecánico
- Uso de guantes
- Tipo de agarre



POSTURA

- Posturas forzadas (p. ej., flexión, extensión, desviaciones radial y ulnar de la muñeca)
- Posturas estáticas



TIEMPO DE RECUPERACIÓN INSUFICIENTE

- Acciones musculares similares realizadas varias veces en un corto período de tiempo
- Tensión muscular prolongada sin el descanso suficiente
- Puede provocar fatiga, debilidad o cambios en los patrones de movimiento



VIBRACIÓN

- La exposición prolongada a vibraciones se asocia con un aumento de la inflamación de las vainas tendinosas
- Vibración mano-brazo
- Vibración de cuerpo entero



TEMPERATURA

- Se ha relacionado la exposición a temperaturas frías con el desarrollo del CTS, ya que afecta la conducción nerviosa, la circulación sanguínea, la destreza manual y la fuerza de agarre.



EFEECTO COMBINADO

- Muchos o todos los factores de riesgo actúan de manera conjunta, aumentando el riesgo de CTS.

Recomendaciones Específicas para la Prevención

- Evitar el estrés por contacto cuando sea posible (p. ej., apoyar las muñecas sobre superficies duras)
- Disminuir las fuerzas externas
- Tomar descansos regulares
- Mantener posturas neutras de la mano/muñeca
- Evitar la exposición prolongada a vibraciones
- Minimizar agarres forzados (p. ej., pinzar con los dedos)
- [Verificar el uso de guantes que puedan aumentar la fuerza requerida](#)
- [Evaluar las opciones de diseño de las manijas](#)

Recursos y Herramientas Adicionales

[OHCOW Ergo Info Sheet: MSDs](#)

[OHCOW Glove Size Calculator Tool](#)

[Carpal Tunnel Syndrome: Prevention Through Intervention PDF](#)

[MSD Prevention Guideline for Ontario](#)

[World Health Organization - Musculoskeletal Health](#)