



# Prevención del SÍNDROME DEL TÚNEL DEL CARPO

## ¿Qué es ?

Síndrome neurológico producido por el atrapamiento del nervio mediando en el túnel carpiano, estructura que comparte con los tendones flexores de los dedos y vasos sanguíneos

## ¿Por qué se puede presentar?

Algunas de las razones más frecuentes por las que se puede presentar el síndrome de túnel del carpo se encuentran:



Movimientos repetidos de muñeca y dedos



Uso de herramientas que vibren



Artritis reumatoide, la diabetes, el hipotiroidismo y la obesidad, pueden aumentar el riesgo



Lesiones en la muñeca, como fracturas o esguinces

## Sintomatología



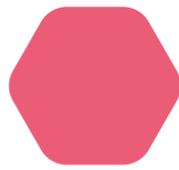
Dolor y molestias en la mano



Debilidad muscular y Dificultad para agarrar objetos



Hormigueo y entumecimiento



Sensación de hinchazón o inflamación



Sensación de ardor



Dolor que irradia

## Recomendaciones prevenir el síndrome del túnel del carpo

### Reduce las posiciones forzadas

Evita mantener las muñecas en posiciones incómodas o forzadas durante períodos prolongados. Trata de mantenerlas en una posición neutra y ergonómica para minimizar la tensión en los tejidos blandos y los nervios.



### Reduce la exposición a vibración

Intenta distribuir las tareas de manera equitativa para evitar la repetición excesiva de movimientos que puedan causar tensión en las manos y muñecas. Si es posible, alterna entre diferentes tareas para evitar la fatiga muscular y reducir el riesgo de lesiones.

### Disminuye movimientos repetitivos

La vibración de las herramientas manuales y la exposición a temperaturas extremadamente bajas pueden aumentar el riesgo de desarrollar el síndrome del túnel carpiano. Trata de minimizar la exposición a estas condiciones o utiliza equipos de protección adecuados para reducir el impacto en tus manos y muñecas.



Incorpora pausas activas en tu rutina de trabajo para permitir que tus manos y muñecas descansen y se recuperen. Durante estas pausas, realiza ejercicios de estiramiento y movilidad para mantener la flexibilidad y prevenir la rigidez muscular.

### Pausas activas