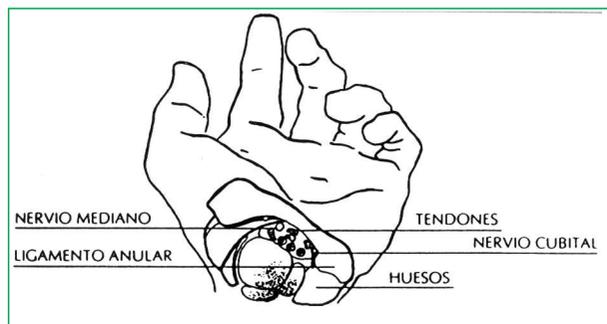


## QUÉ ES

### EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO.

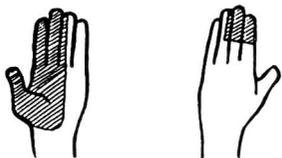
El túnel carpiiano es un canal o espacio situado en la muñeca, por el cual pasan los tendones flexores de los dedos y el nervio mediano. Este espacio está limitado por el ligamento anular del carpo y por los huesos de la muñeca.

Este síndrome se produce por la compresión del nervio mediano a su paso por el túnel del carpo, siendo sus causas muchas y variadas. En relación con el trabajo, una de las más frecuentes es la compresión del nervio por los tendones flexores de los dedos.



#### Manifestaciones clínicas

- \* Sensación penosa de entorpecimiento e hinchazón de las manos.
- \* Hormigueo que va haciéndose insoportable llegando incluso al dolor.
- \* Entumecimiento en la mano afectada.



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.

Si desea más información contacte con el Centro Nacional de Medios de Protección. Dirección de Programa de Medicina Laboral y Epidemiología (Área de Epidemiología Laboral).

Aptdo. de Correos 615. 41080 Sevilla  
Tel.: 95 451 41 11, Fax: 91 467 27 97



D.L. M-21855-1999 N.I.P.O.: 211-99-008-4

## SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO:

### CRITERIOS PARA SU INTERVENCIÓN EN EL ÁMBITO LABORAL



MINISTERIO DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES

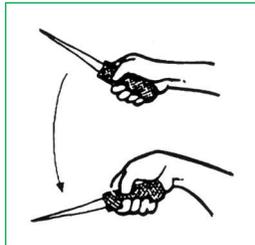
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD  
E HIGIENE EN EL TRABAJO



**INSL** Instituto Navarro  
de Salud Laboral

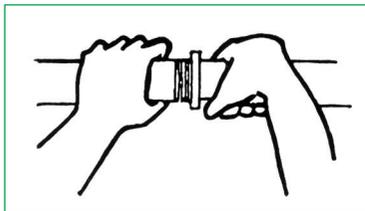
# RELACIÓN CON EL PUESTO DE TRABAJO

Encontramos relación laboral con una o más de las siguientes actividades:

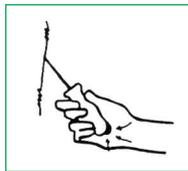
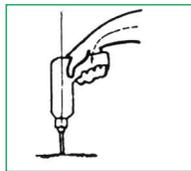
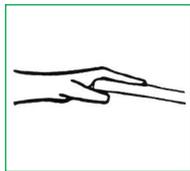


\* Movimientos repetidos de la mano y muñeca.

\* Tareas habituales que requieran el empleo de gran fuerza con la mano afectada.



\* Tareas que precisen posiciones o movimientos forzados de la mano (hiperflexión o hiperextensión).



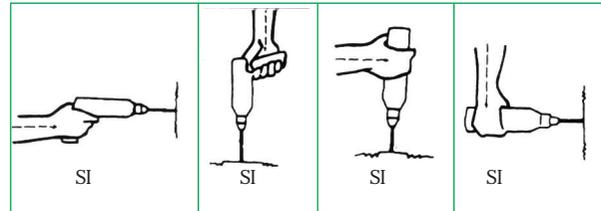
\* Realización de movimiento de pinza con los dedos de forma repetida.

\* Uso regular y continuado de herramientas de mano vibrátiles.

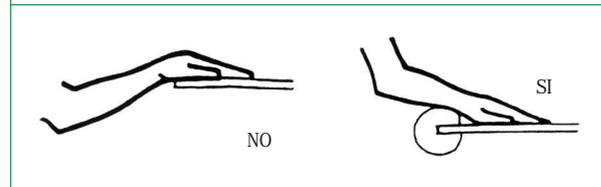
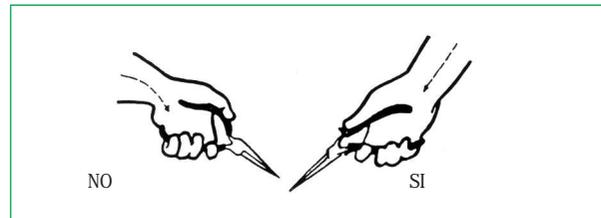
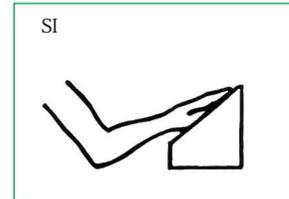
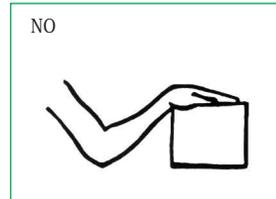
\* Presión sobre la muñeca o sobre la palma de la mano de forma frecuente o prolongada.

# PREVENCIÓN

\* Actuación sobre el individuo informándole y entrenándole para que aquellas posturas o movimientos peligrosos sean evitados durante el desarrollo de su labor.



\* Buen diseño de las herramientas, 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 éstos fueran largos, intercalar periodos de descanso.

Cuando aparezcan los primeros síntomas habrá que consultar con el médico, dado que la buena evolución del síndrome dependerá, en gran parte, de un diagnóstico precoz y de un tratamiento correcto.

Aparte del tratamiento, es aconsejable una organización adecuada del trabajo, evitando la sobrecarga funcional. Para ello es imprescindible un diseño ergonómico del puesto de trabajo.