

# La UPRL informa

## Síndrome del túnel carpiano.-



El síndrome del túnel carpiano (STC) afecta a un 3% de la población general, con una mayor incidencia en mujeres entre las décadas cuarta y sexta de la vida. En los últimos años está creciendo la cantidad de casos declarados como enfermedad profesional representando el 18.01 % de todas las enfermedades profesionales declaradas en España y el 25.31 % de los trastornos musculo esqueléticos notificados.

El STC se produce por el atrapamiento del nervio mediano en el túnel carpiano en la muñeca, siendo sus causas variadas, tanto laborales como extralaborales (hipotiroidismo, diabetes, artritis reumatoide, embarazo, fármacos neurotóxicos...).

Los síntomas se manifiestan con:

- Dolor y adormecimiento del dedo pulgar, índice y corazón, preferentemente por la noche, y aparece en un estadio inicial en reposo. El dolor puede irradiar a antebrazo y codo.
- Disminución de la capacidad y fuerza para apretar las cosas.

Encontramos relación laboral en aquellas tareas en las que se produce:

- Apoyo prolongado o repetido sobre la región del túnel.
- Movimientos forzados de flexión, extensión, desviación o giro de la mano con o sin repetitividad.

Sigue estos consejos en el ámbito laboral:

- Establecer procedimientos adecuados de trabajo.
- Implantación de pausas.
- Rotación de tareas.
- Uso de herramientas adecuadas.

# La UPRL informa

- Diseño adecuado de puestos de trabajo.

Recuerda que es importante acudir a tu **reconocimiento médico laboral** (<http://uprl.unizar.es/medicina-trabajo/vigilancia-de-la-salud-individual>) para detectar la enfermedad lo más precozmente posible.

**Fuente: Preencionar.com**