

Síndrome del Túnel Carpiano. Un trastorno musculoesquelético que afecta a la muñeca

Temas: Salud

Por : José Antonio Tomás Royo, María Ducun Lecumberri, Ana Elvira Planas Lara. Laboratorio de Ergonomía. Dirección técnica de I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 5 minutos



Como ya mencionamos en el pasado número de la revista, los trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo son uno de los problemas de salud más habituales y pueden afectar a cualquier parte del cuerpo.

Si en el anterior número nos referimos a la epicondilitis y epitrocleitis que afectan al codo, en este artículo nos centraremos en otro TME que afecta a la muñeca y que es el llamado **síndrome del túnel carpiano (STC)**.

El Túnel Carpiano, situado en la cara anterior o flexora de la muñeca, entre los huesos de ésta y el ligamento anular del carpo, constituye un canal por el cual pasan los vasos sanguíneos, nervios y tendones que controlan el movimiento de los dedos.

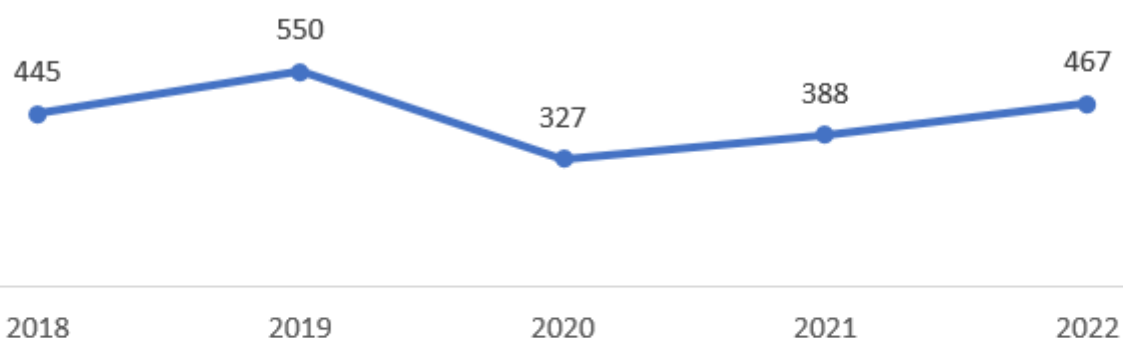
Cuando se inflaman estos tendones, aumentan su tamaño, reduciendo el espacio en la zona y comprimiendo el nervio mediano. Los síntomas son entumecimiento, hormigueo y dolor en la zona de la muñeca y los dedos de la mano.

Algunas estadísticas

Según los datos obtenidos del sistema CEPROSS y PANOTRATSS, durante los últimos 5 años el 39% de las enfermedades profesionales (con o sin baja) declaradas por las empresas asociadas a Mutua Universal, se corresponden con el síndrome del túnel carpiano, siendo esta la de mayor número de casos comunicados y teniendo una mayor incidencia en mujeres.

En el gráfico inferior se muestra la evolución de casos por síndrome del túnel carpiano. De ella se desprende que la tendencia en el número de casos por esta patología se mantiene, aumentando ligeramente durante el año 2019, reduciéndose el número de casos durante los años de pandemia 2020 y 2021, y volviendo a repuntar nuevamente durante el año 2022.

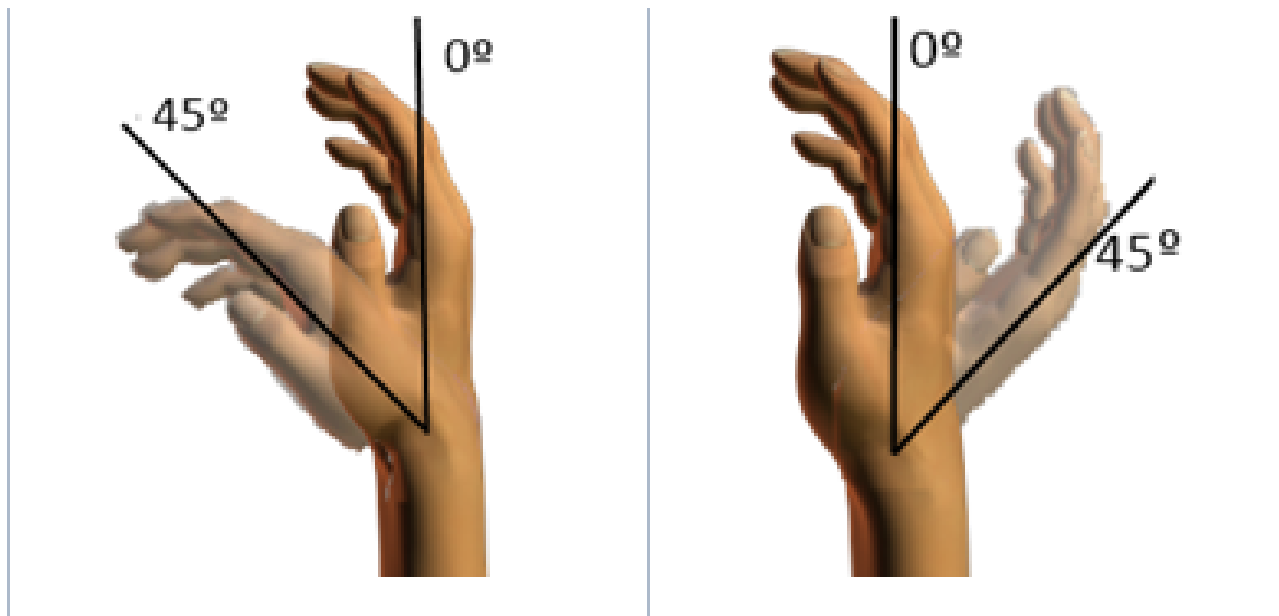
En este período de tiempo, todos estos casos de STC con baja registrados suponen un promedio de 122 días de baja por caso.



Evolución casos por Síndrome del Túnel Carpiano Años 2018 a 2022

Factores de riesgo asociados al Síndrome del Túnel Carpiano

Flexión muñeca	Extensión muñeca
----------------	------------------



El STC es una de las patologías más frecuentes en las personas que se asocian con el desarrollo de las siguientes condiciones de trabajo, según la información proporcionada en el Real Decreto 1299/2006 de 10 de noviembre.

- El apoyo prolongado y repetido de forma directa o indirecta sobre las correderas anatómicas que provocan lesiones nerviosas por compresión.
- Los movimientos repetidos o mantenidos extremos de hiperflexión (mano doblada hacia abajo) y de hiperextensión de la muñeca (mano doblada hacia arriba).
- Los movimientos repetidos o mantenidos de aprehensión de la mano.

Con el fin de evitar el daño generado por estas patologías es recomendable tomar medidas para eliminar o reducir el riesgo, atendiendo a los principios de la acción preventiva señalados en el artículo 15 de la Ley de PRL. En todo caso, estas recomendaciones deberían priorizar las medidas colectivas mediante el diseño o rediseño, frente a otras de tipo individual y organizativas.

Algunas recomendaciones para prevenir el Síndrome del Túnel Carpiano

En los trabajos sobre una superficie, apoyar todo el antebrazo, evitando apoyar la muñeca sobre bordes duros y angulosos

Analizar las tareas para reducir en lo posible los movimientos de flexo-extensión de la muñecas, en especial los más forzados

Acondicionar las alturas y la orientación de los elementos de trabajo para permitir trabajar a la altura del codo y que las manos estén alineadas con los antebrazos

Emplear herramientas con la empuñadura adecuada para trabajar con las manos alineadas con los antebrazos. El tamaño y la forma de la herramienta debe permitir agarrarla con comodidad

Analizar las tareas para reducir el esfuerzo manual

Utilizar herramientas auxiliares para descargar de tensión manos y muñecas

Utilizar las dos manos al levantar objetos pesados para evitar poner tensión innecesaria en las muñecas

Evitar que los útiles tengan aristas punzantes que presionen la mano

Eliminar o automatizar todas las acciones que sean posible

Proporcionar espacio suficiente para la disposición de todos los elementos de trabajo para que la tarea pueda ser desarrollada con posturas y movimientos adecuados permitir un fácil acceso