

Su Programa de Prevención de un Minuto

La sacudida de las manos

Aproximadamente una vez cada hora, mientras esté realizando tareas que requieran movimientos repetitivos, sacuda las manos en toda dirección durante 10 a 15 segundos.



El estiramiento de las muñecas

Sostenga los brazos extendidos en línea recta hacia adelante, con las manos hacia abajo; luego levante las manos a la altura de la muñeca hasta que sienta el estiramiento en los antebrazos. Descanse y repita el ejercicio 3 veces.



El abanico con los dedos

Haga dos puños apretados; luego abra los dedos todo lo que pueda. Manténgalos así durante 5 segundos y luego descanse. Repita el ejercicio 3 veces.



Presión con la palma de la mano

Coloque las manos sobre una mesa con las palmas hacia abajo, los dedos extendidos todo lo posible y las muñecas dobladas en un ángulo de aproximadamente 90 grados. Suavemente presione las palmas contra la superficie de la mesa durante 5 segundos. Descanse y repita el ejercicio 3 veces.



Más Sugerencias para el Cuidado de las Manos y las Muñecas

- Trabaje con herramientas que tengan mangos o asideros con textura, de manera que usted tenga que usar menos fuerza para asirlas.
- Use grapadoras eléctricas, procesadores de alimentos eléctricos y otros dispositivos útiles para ayudar a sus manos.
- Alloje la fuerza que usa para controlar el timón mientras conduce un vehículo.
- Frótese las manos de vez en cuando mientras esté realizando tareas repetitivas para mantener las manos calientes y promover la circulación sanguínea.
- Déle un masaje a las muñecas con los pulgares unas cuantas veces al día.
- Cambie el apoyo de su peso de un lado al otro ocasionalmente cuando esté sentado, para mantener relajados el cuerpo, las manos y las muñecas.



Prevención del Dolor y el Esfuerzo Excesivo de las Muñecas

Cómo Protegerse Contra el Síndrome del Túnel Carpiano



Editor médico: Zorba Paster, MD

Este folleto no tiene como objetivo ser un sustituto para el cuidado profesional.
© 2003 Oakstone Publishing. Una compañía Haight Cross Communications.
Todos los derechos reservados.

IPC 52110

Síndrome del Túnel Carpiano

¿De qué se trata?

Cuando se obliga a una parte del cuerpo a repetir el mismo movimiento repetidas veces por horas a la vez, puede desarrollarse un problema conocido como lesiones por tensión repetitiva.

Cuando las muñecas se ven afectadas, el problema recibe el nombre de síndrome del túnel carpiano, nombre que proviene de un canal estrecho en la muñeca formado por huesos y ligamentos. Los movimientos prolongados y repetitivos de la mano pueden hacer que los tendones en el área se hinchen y pellizquen el nervio. Esto puede eventualmente resultar en debilidad y dificultad para abrir y cerrar la mano.

¿Quién sufre de este síndrome?

Muchas actividades relacionadas con el trabajo y las actividades recreativas pueden causar el síndrome del túnel carpiano, entre las que se incluyen escribir a máquina, el trabajo en líneas de montaje, coser, tejer, jardinería, tocar un instrumento musical y el trabajo en madera. Algunas personas pueden encontrarse bajo un mayor riesgo de sufrir el síndrome del túnel carpiano, como es el caso de los individuos que sufren de diabetes o artritis crónica, las mujeres embarazadas y las mujeres que toman contraceptivos por vía oral o estrógeno.

¿Cuáles son los signos de advertencia?

A continuación se encuentran signos que significan que las muñecas se están sometiendo a tensión excesiva.

Esté atento a:

- Adormecimiento, quemazón u hormigueo en los dedos o en las manos.
- Debilidad en los dedos o en las manos.
- Molestia o dolor en la muñeca que puede subir por el antebrazo, que con frecuencia es más intenso durante la noche.



Como Proteger las Muñecas



El síndrome del túnel carpiano es mucho más fácil de prevenir que de curar. El trabajar de manera inteligente, teniendo en mente las muñecas y tomando en serio los signos de advertencia, es la clave para evitar este síndrome. Para su protección ...

- 1 Fortalezca los músculos responsables de los movimientos opuestos a los movimientos repetitivos. **Ejemplo:** Si escribe a máquina, de vez en cuando flexione los dedos y dóblelos hacia atrás.
- 2 Haga descansar las muñecas y los dedos, incluso durante actividades recreativas que incluyan movimientos repetitivos, como los juegos de computadora y los deportes con raqueta.
- 3 Adapte su escritorio y su silla a su tamaño y forma y arregle su estación de trabajo de manera que pueda alcanzar todo con facilidad. **Beneficio:** Se sentará con mayor comodidad y no tendrá que esforzarse excesivamente para alcanzar algo que necesita.
- 4 Mantenga una buena postura. **Razón:** Esto puede prevenir las lesiones causadas por tensión repetitiva en las muñecas y las manos, así como en el cuello y la espalda.
- 5 Agarre los objetos con toda su mano y dedos — no sólo con las puntas de los dedos. Cuando esté usando cualquier dispositivo, varíe sus movimientos para evitar los movimientos repetitivos.
- 6 Haga ejercicio regularmente y manténgase en forma. Una mejor circulación de la sangre ayuda al cuerpo a reparar el daño que podría conllevar al síndrome del túnel carpiano.
- 7 Deje de fumar, si lo hace. **Razón:** El fumar reduce el flujo sanguíneo y podría hacerlo más vulnerable al síndrome del túnel carpiano.
- 8 Preste atención a los dolores y molestias — incluso el adormecimiento y el hormigueo — que recurran o que no desaparezcan.
- 9 Hable con su supervisor y obtenga asistencia médica si sus síntomas ocurren o persisten.



Use el Teclado de Manera Inteligente

- Use una silla que le ofrezca apoyo a la parte inferior de la espalda.
- Siéntese derecho y relaje los hombros. Mantenga las rodillas más elevadas que la cadera y los pies planos sobre el piso o un apoyapiés.
- Ajuste su silla y el teclado de manera que sus antebrazos estén paralelos al piso y en línea con sus muñecas.
- Use un soporte acolchado para las muñecas — evite reposar las muñecas sobre el borde afilado de la mesa.
- Pulse las teclas y los botones del "mouse" (ratón) suavemente — no los golpee. Haga uso de movimientos de los dedos para minimizar los movimientos de las muñecas.
- Use ambas manos para las combinaciones de pulsaciones del teclado difíciles de alcanzar, en lugar de extender excesivamente los dedos de una mano.
- Alterne el escribir a máquina y el trabajo con el teclado con otras actividades — como hacer fotocopias o archivar — para dar un descanso a las muñecas.

INCORRECTO



CORRECTO