

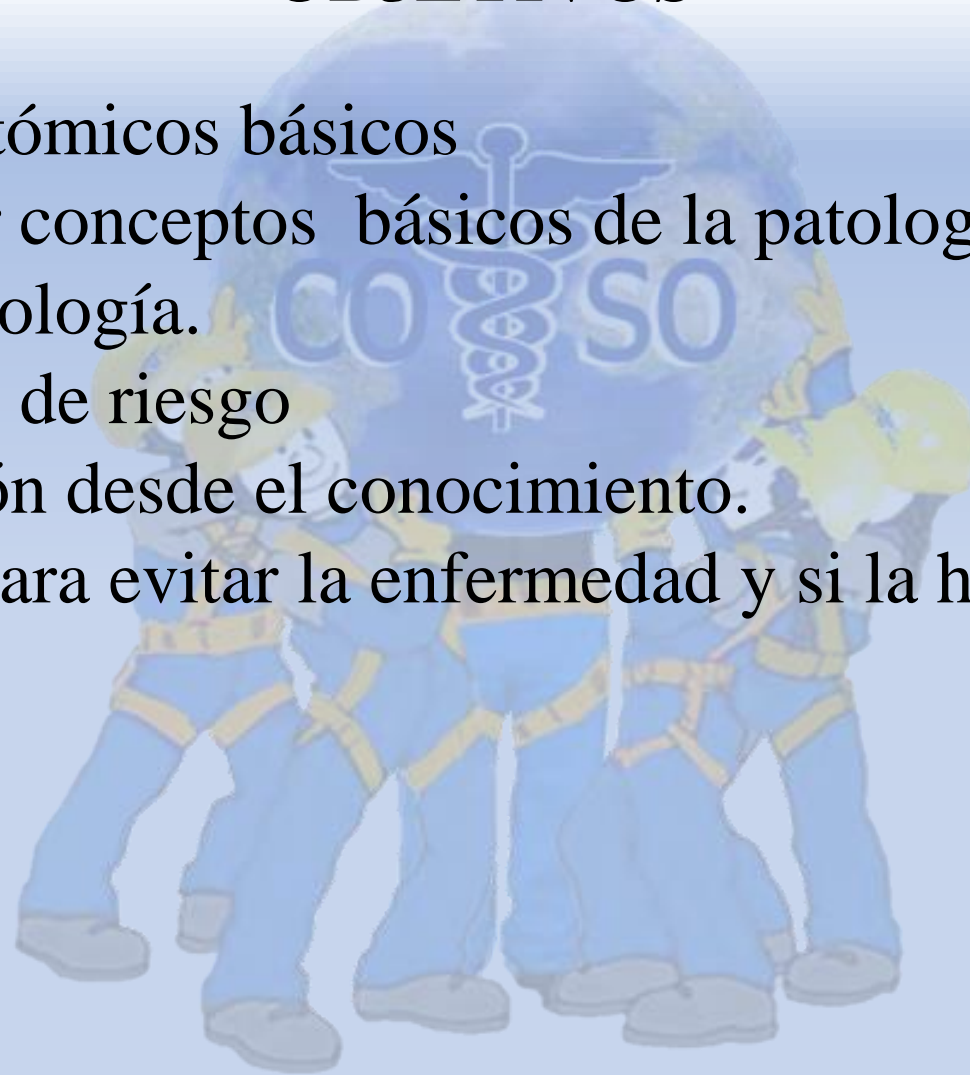
SINDROME DE TUNEL CARPIANO



Ft. Alba Lucía Guerrero Rueda
Grupo coordinador
Mayo de 16 de 2022

OBJETIVOS

1. Definir conceptos anatómicos básicos
2. Identificar y socializar conceptos básicos de la patología del túnel carpiano.
3. Reconocer la sintomatología.
4. Identificar los factores de riesgo
5. Promover la prevención desde el conocimiento.
6. Instruir en ejercicios para evitar la enfermedad y si la hay, para su manejo



INTERROGANTES

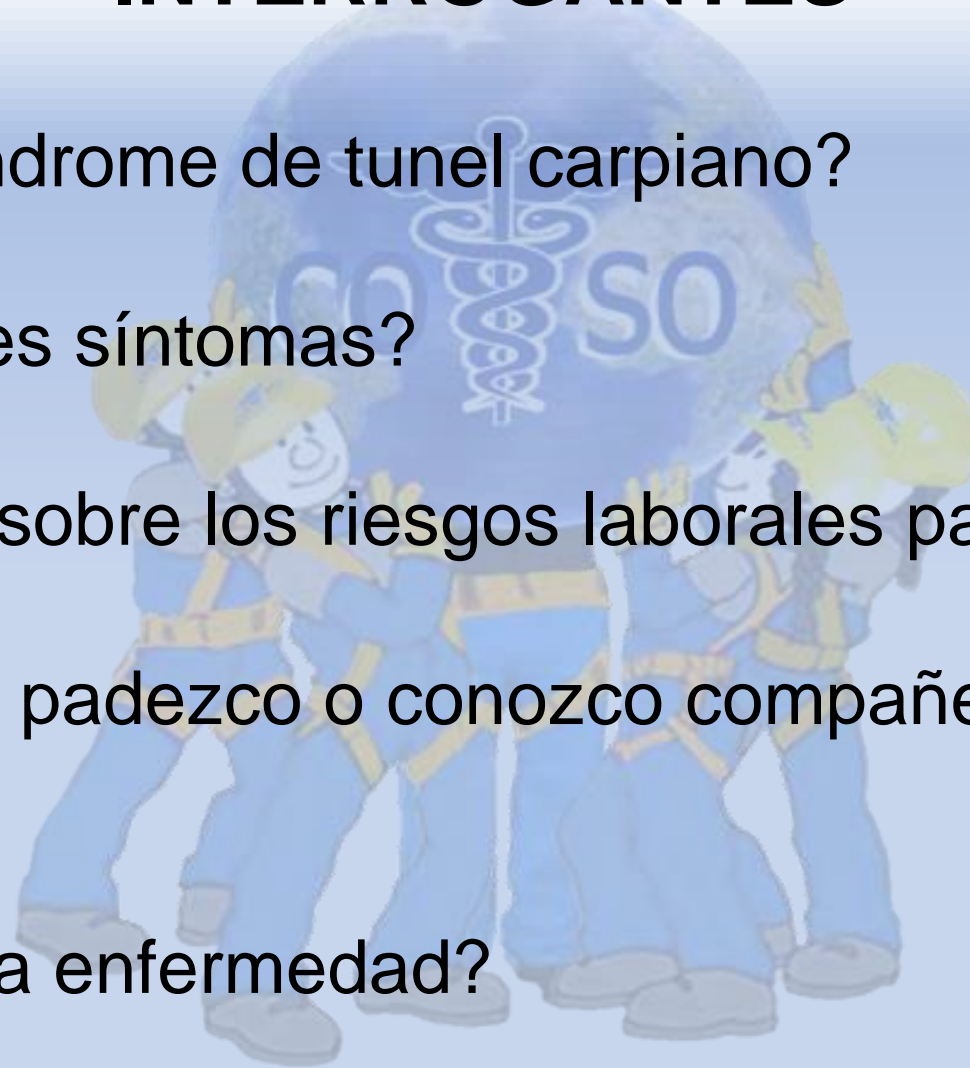
¿Conoces que es el síndrome de tunel carpiano?

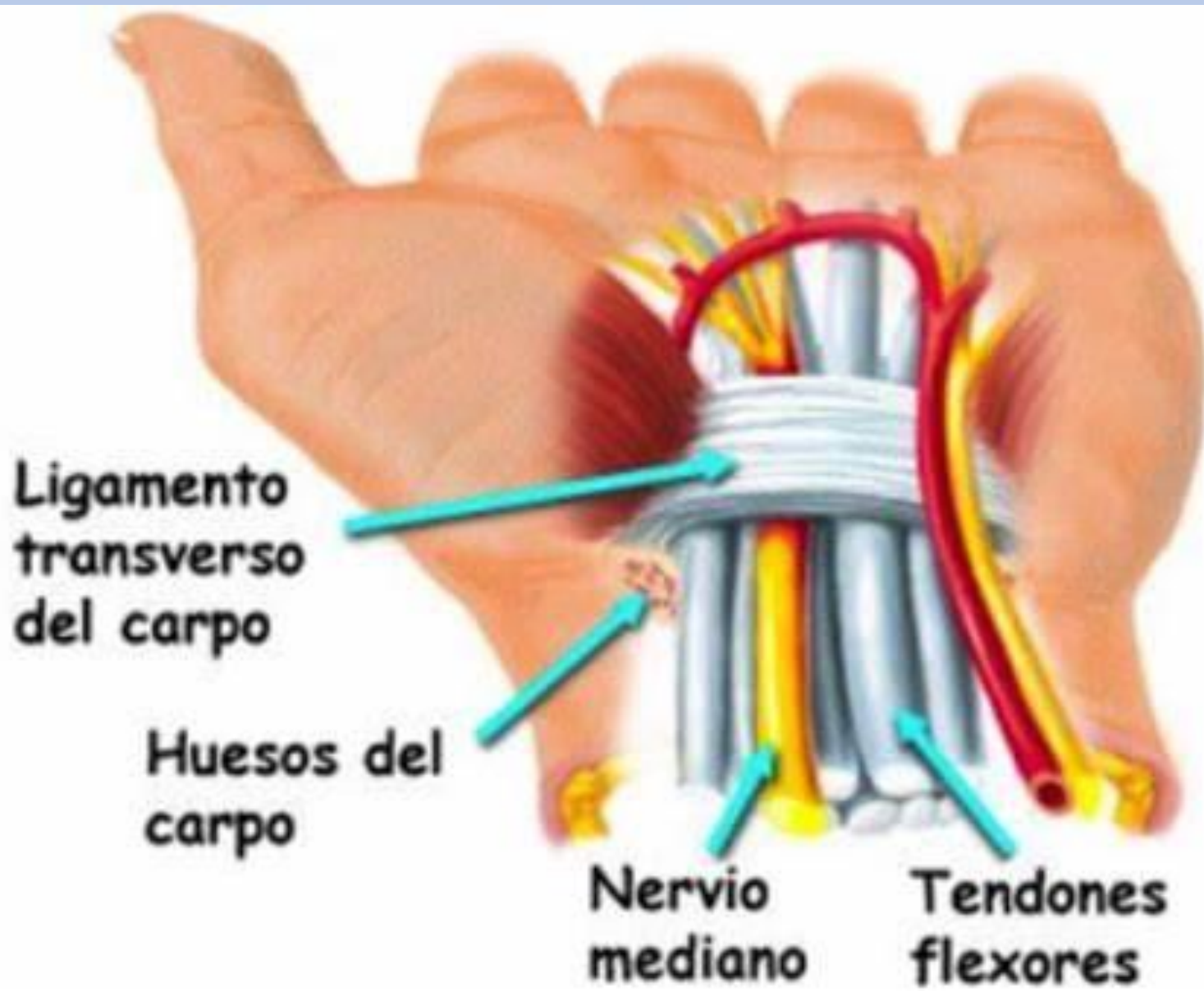
¿Has tenido o reconoces síntomas?

¿He tenido orientación sobre los riesgos laborales para evitarlo?

¿En mi entorno laboral, padezco o conozco compañeros con dicha enfermedad?

¿Cómo he evitado dicha enfermedad?





LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General



SINDICATO DE TRABAJADORES DE LA SALUD
Y LA SEGURIDAD SOCIAL



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

CONCEPTOS

El túnel carpiano, también llamado túnel del carpo o canal carpiano, es un espacio ubicado en la cara anterior de la muñeca a través del cual pasan estructuras desde el compartimento anterior del antebrazo y la mano.

Este túnel contiene 9 tendones en total, se deslizan los cuatro tendones del flexor superficial de los dedos, los cuatro tendones del flexor profundo de los dedos, el tendón del flexor largo del pulgar y el nervio mediano.

Al estar estos elementos confinados dentro de las paredes inextensibles del túnel carpiano, pueden a menudo comprimirse entre sí y causar el síndrome del túnel carpiano.



¿Cuáles son los síntomas?

- Adormecimiento o cosquilleo en los dedos
- Sensación de hinchazón de la mano y dolor inexplicable
- Debilidad del pulgar al pellizcar

Túnel carpiano

Nervio mediano inflamado

Ejercicios recomendados:

-
-
-

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

- Es una neuropatía periférica que ocurre cuando el nervio mediano se comprime dentro del túnel carpiano, a nivel de la muñeca.
- Es el nombre que recibe una serie de signos y síntomas que resultan de la compresión del nervio mediano en su trayecto por este espacio anatómico. Como se trata del atrapamiento de un nervio que tiene tanto componentes motores y sensitivos, sus características clínicas se relacionan con la piel y los músculos de la mano.
- El diagnóstico se basa en la historia clínica y electromiograma.
- Como opciones de tratamiento están la inmovilización, fisioterapia, inyecciones de corticoides y la descompresión quirúrgica del túnel carpiano en casos severos.

SÍNTOMAS: Dentro de los más comunes se pueden citar:

- Dolor y parestesias (sensaciones anómalas como hormigueo o ardor sin razón aparente), entumecimiento u hormigueo en la mano y el brazo asociado con dolor. Adormecimiento de los tres primeros dedos y parte del cuarto.
- Cosquilleo/Hormigueo/ardor/corrientazos
- Dolor y molestias nocturnas, le hace despertar a movilizar la mano
- Dolor con el uso de la mano
- Con menos frecuencia, debilidad (paresia) de la región inervada por el mediano (sensibilidad en la piel del aspecto palmar de los dedos pulgar, índice, medio y la mitad del dedo anular; y motricidad a los músculos superficiales de la región tenar). Debilidad en la mano y la muñeca
- Torpeza de la mano y una tendencia a dejar caer las cosas

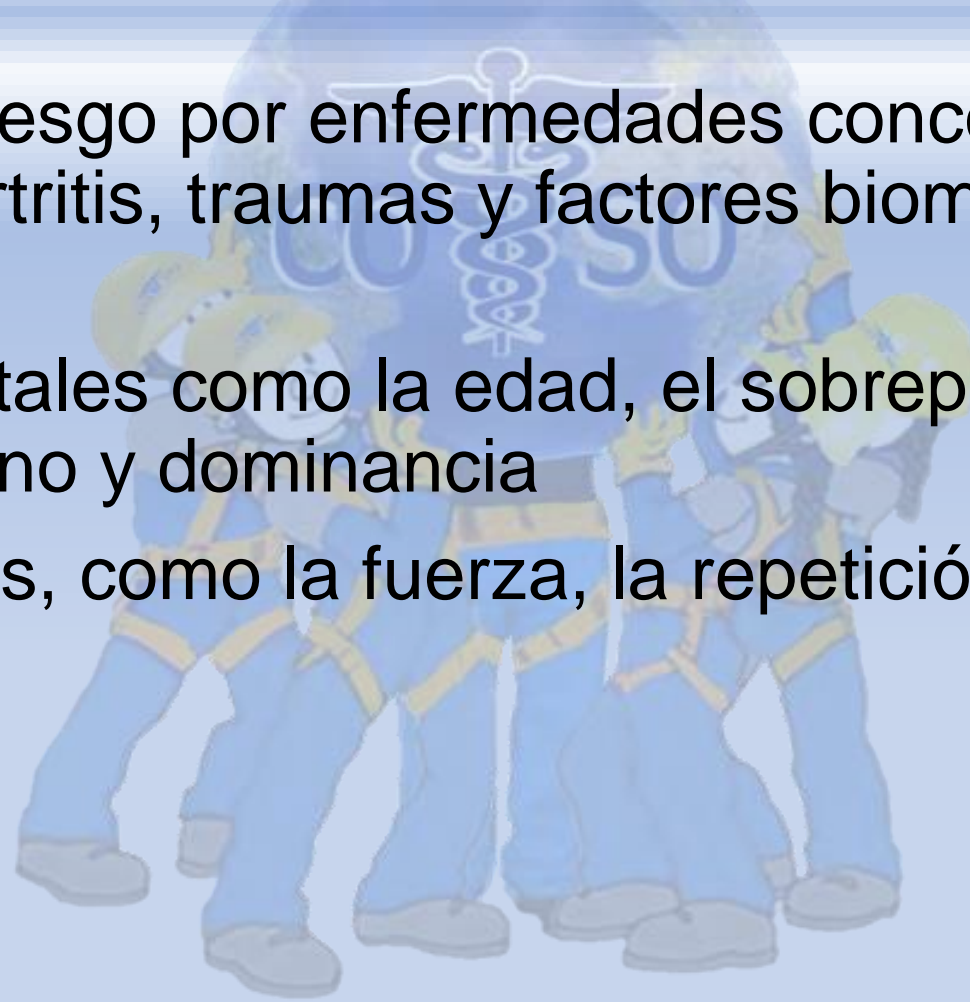
FACTORES DE RIESGO: Varios factores se asocian con el síndrome del túnel carpiano. Aunque no causen directamente el síndrome del túnel carpiano, pueden aumentar el riesgo de irritación o daño al nervio mediano.

- **Factores anatómicos.** Una fractura o una dislocación de muñeca, o una artritis que deforme los pequeños huesos de la muñeca, pueden alterar el espacio dentro del túnel carpiano y ejercer presión sobre el nervio mediano.

- Las personas que tienen túneles carpianos más pequeños tienen más probabilidades de padecer el síndrome del túnel carpiano.

- **Sexo.** El síndrome del túnel carpiano suele ser más frecuente en las mujeres. Esto podría darse debido a que la zona del túnel carpiano es relativamente más pequeña en las mujeres que en los hombres y aumenta con la edad

- Entre los factores de riesgo por enfermedades concomitantes: diabetes, obesidad, embarazo, artritis, traumas y factores biomecánicos ocupacionales.
- Factores individuales, tales como la edad, el sobrepeso, género, antropometría de la mano y dominancia
- Factores ocupacionales, como la fuerza, la repetición, la duración y el tipo de trabajo



¿Cuáles son los síntomas?

Adormecimiento
o cosquilleo en
los dedos.

Sensación de
hinchazón de
la mano y
dolor
inexplicable.

Debilidad
del pulgar
al pellizcar.

Túnel
carpiano

Nervio medio
inflamado



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

¡Juntos más fuertes!



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

EPIDEMIOLOGÍA EN COLOMBIA

Una investigación de la Universidad Nacional denominada 'La salud y seguridad en el trabajo en Colombia', comprendido entre los años 2004 y 2014, determinó que el síndrome del túnel del carpo, con 20% a 40%, seguido del lumbago no especificado, 3% a 8%, y la hipoacusia neurosensorial bilateral, 3% a 9%, son las enfermedades laborales más comunes entre los trabajadores colombianos.

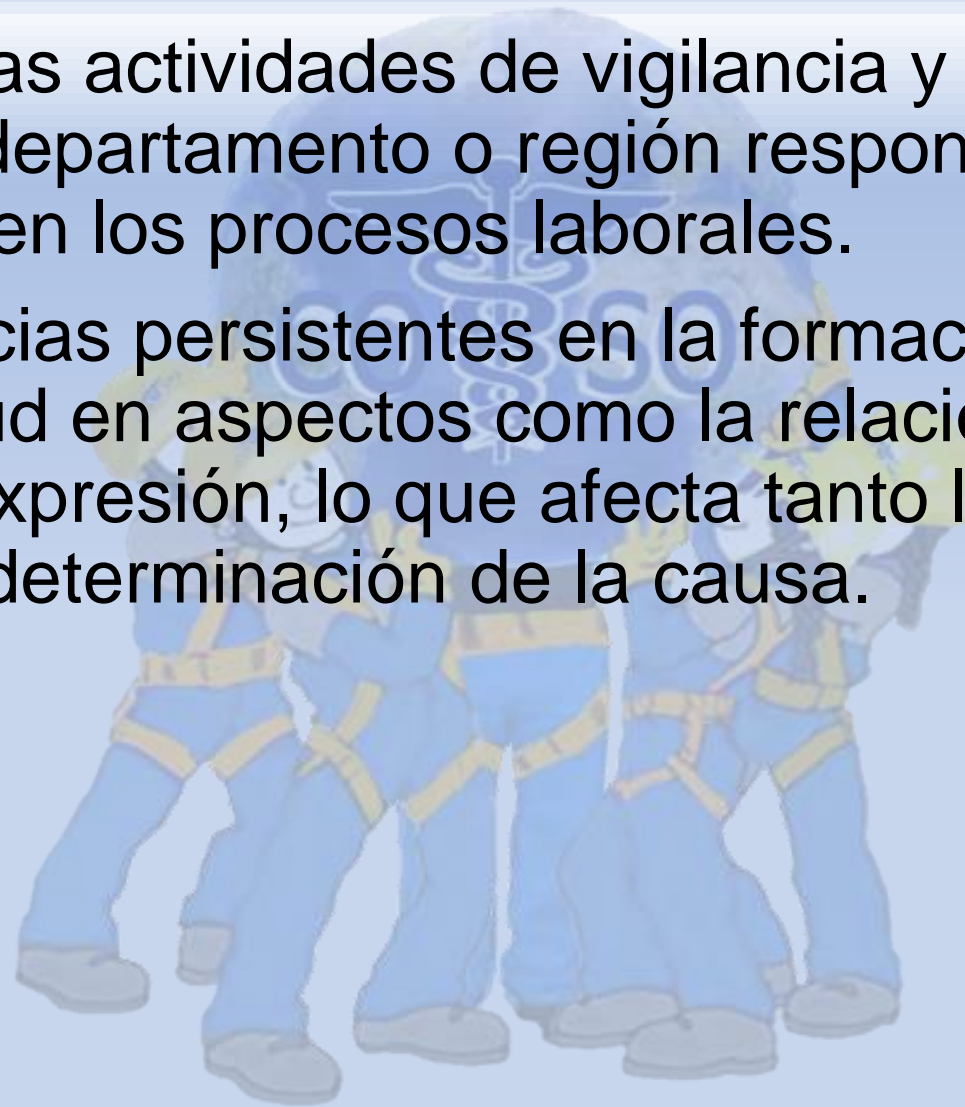
Halló que la aparición de casos nuevos de enfermedades laborales presentó valores más altos en Arauca, Cesar, Cundinamarca y Chocó, donde se desarrollan actividades económicas como la explotación tanto de minas y canteras como petrolera, además de agricultura, ganadería, servicios, manufactura y pesca, que las propician.

Los resultados, salen de analizar los datos públicos reportados por la Federación de Aseguradores Colombianos (Fasecolda), información que solo pertenece a la población afiliada al Sistema General de Riesgos Laborales, dejando de lado más de 51% de la población laboral del sector informal.

Una falencia en estas bases de datos, es que solo dan a conocer el reporte del comportamiento cuantitativo de la enfermedad laboral y no incorporan elementos fundamentales propios de la epidemiología ocupacional ni datos que permitan estimar el impacto de las enfermedades laborales sobre la carga global de enfermedad del país.

No se cuenta con un base de datos pública con registros del diagnóstico de enfermedad laboral que sufren los trabajadores.

- Además debilidad en las actividades de vigilancia y control ejercidas por las entidades de cada departamento o región responsables de la implantar la salud y la seguridad en los procesos laborales.
- Se suman las deficiencias persistentes en la formación de los profesionales de la salud en aspectos como la relación entre la salud y el trabajo, sus efectos y expresión, lo que afecta tanto la calificación del origen laboral como la determinación de la causa.





•CAUSAS

- Afecciones que provocan lesiones a los nervios.** Enfermedades crónicas, como la diabetes, aumentan el riesgo de lesión a los nervios, incluida una lesión al nervio mediano.
- Afecciones inflamatorias.** La artritis reumatoide y otras afecciones con un componente inflamatorio pueden afectar el revestimiento alrededor de los tendones de la muñeca y ejercer presión sobre el nervio.
- Medicamentos.** Estudios han demostrado una relación entre el síndrome del túnel carpiano y el uso de anastrozol (Arimidex), medicamento para tratar el cáncer mamario.
- Obesidad.**
- Cambios en los líquidos corporales.** La retención de líquidos puede aumentar la presión dentro del túnel carpiano e irritar el nervio mediano. Esto es común durante el embarazo y la menopausia.

- **Otras afecciones médicas.** En ciertas circunstancias, como cuando se tiene la menopausia, o cuando se padecen afecciones como los trastornos tiroideos, la insuficiencia renal y el linfedema, pueden aumentar las posibilidades de padecer el síndrome del túnel carpiano.
- **Factores en el lugar de trabajo.** El trabajo con herramientas que vibran o en una línea de montaje que requiere una flexión prolongada o repetitiva de la muñeca puede crear una presión perjudicial en el nervio mediano o empeorar el daño existente en el nervio, especialmente si el trabajo se hace en un ambiente frío; tareas manuales altamente repetitivas, que implican posturas incómodas de la mano/muñeca, con flexión y desviaciones de las manos, esfuerzo contundente o vibración de la mano/brazo durante el trabajo, exposiciones combinadas de repetitividad-fuerza y posturas de muñeca no neutrales

PREVENCIÓN: No hay estrategias comprobadas para prevenir el síndrome del túnel carpiano, pero se puede minimizar la tensión en las manos y muñecas con estos métodos:

- **Reduce la fuerza y relaja el agarre.** Si tu trabajo supone el uso de una caja registradora o un teclado, por ejemplo, presiona las teclas suavemente. Para escribir a mano durante un tiempo prolongado, usar lapicero grande con tinta fluida.

- **Toma descansos cortos y frecuentes.** Estira y flexiona suavemente las manos y muñecas de forma periódica. Siempre que sea posible, alterna las tareas. Esto es especialmente importante si se usa un equipo que vibra o que requiere que se ejerza una gran cantidad de fuerza. Incluso unos pocos minutos cada hora pueden lograr un cambio.

- **Presta atención a tu posición.** Evita doblar demasiado la muñeca hacia arriba o hacia abajo. Una posición media y relajada es la mejor opción. Mantén el teclado a la altura del codo o ligeramente más bajo.
- **Mejora tu postura.** La postura incorrecta hace que los hombros se vayan hacia adelante, lo que acorta los músculos del cuello y los hombros, y comprime los nervios del cuello. Esto puede afectar a las muñecas, los dedos y las manos, y puede causar dolor en el cuello.
- **Cambia el ratón de la computadora.** Asegúrate de que el ratón de la computadora sea cómodo y no te force la muñeca.
- **Mantén las manos calientes.** Es más probable que padezcas dolor y rigidez en las manos si trabajas en un lugar frío. Si no puedes controlar la temperatura en el lugar de trabajo, usa guantes sin dedos que mantengan las manos y las muñecas calientes.

Tratamiento conservador

- Todas las embarazadas se tratan de modo conservador debido a la resolución espontánea tras el parto.
- El tratamiento conservador puede incluir:
 - Empleo nocturno de una férula prefabricada, que coloca la muñeca en una posición neutra; uso diurno de la férula si el trabajo del paciente lo permite.
 - Modificación de la actividad (interrupción del uso de maquinaria vibratoria o colocando una almohadilla de apoyo bajo los brazos frente al ordenador)
 - Inyección de cortisona en el túnel carpiano
 - Administración de vitamina B6 puede ayudar en las neuropatías «carenciales» (déficit de piridoxina).
 - Controlar la inflamación con fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINE).
 - Es preciso el control de cualquier enfermedad sistémica subyacente, como **diabetes**







Ejercicio #1 – Con las palmas juntas frente a tu pecho (justo debajo de la barbilla) baja lentamente las manos hacia la cintura, manteniendo las manos cerca de su estómago y las palmas juntas, hasta que sientas un estiramiento leve a moderada bajo sus antebrazos.

Mantenga esta posición durante al menos 15 a 30 segundos. Repita 2 a 8 veces.



Ejercicio #2 – Extiende tu brazo delante de ti con la palma hacia arriba. Dobra la muñeca con la mano apuntando hacia el suelo. Con la otra mano, dobla suavemente la muñeca hasta que sientas un estiramiento leve y moderado en el antebrazo. Mantén esta posición durante al menos 15 a 30 segundos. Repite de 2 a 8 veces.

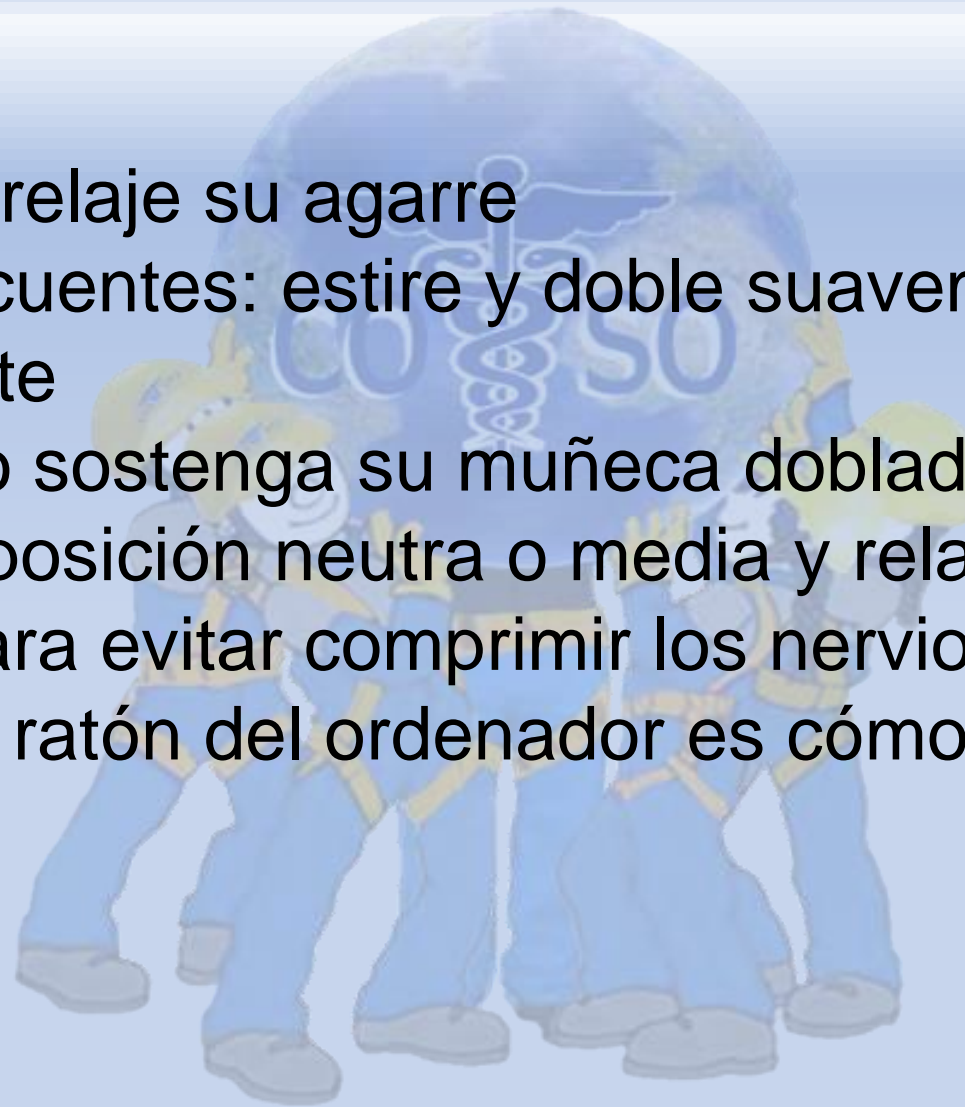


•**Ejercicio #3**– Ponte de pie y extiende los brazos hacia adelante. Extiende las muñecas y los dedos agudamente como si estuvieran dando una señal de «stop» o pare. Mantén esta posición durante 5 segundos, luego gire el brazo y la cabeza al lado contrario, suavemente, sostenga por 5 segundos y repita 20 veces.

•**Ejercicio #4** – A la altura de tu pecho, alza los brazos y estira las muñecas horizontalmente mientras relajas los dedos (como si quisieras alcanzar algo en frente de ti). Mantén las muñecas rectas, haz un puño y aprieta con fuerza. Mantén el puño apretado por 5 segundos. Gira el puño 180 grados (hasta que tus palmas giren hacia arriba). Mantén esta posición por 5 segundos. Suelta el puño y descansa por 2 segundos. Repite 20 veces.

PREVENCIÓN

- Reduzca la fuerza y relaje su agarre
- Tome descansos frecuentes: estire y doble suavemente las manos y las muñecas periódicamente
- Cuide su postura. No sostenga su muñeca doblada hacia arriba o hacia abajo, lo mejor es una posición neutra o media y relajada para evitar fatiga.
- Mejore su postura para evitar comprimir los nervios
- Asegúrese de que el ratón del ordenador es cómodo y no tensa la muñeca



CONCLUSIONES

- El síndrome del túnel carpiano es la **neuropatía más común en el miembro superior, por la compresión del nervio mediano a nivel del túnel del carpo**. Las causas de esta patología son variadas
- **Prevención y prácticas saludables:**
- Es fundamental implementar las pausas activas y ejercicio de estiramiento por una hora de trabajo tener cinco minutos de reposo.
- **Tener en cuenta:** Muñecas rectas
- La espalda y el cuello lo más cerca de la alineación natural. (Orejas sobre los hombros)
- Hombros relajados, codos cerca del cuerpo
- Recuerda adoptar posiciones de descanso teniendo siempre los tres apoyos: espalda, pies y brazos.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/tunel-carpiano?msclkid=03443942cf9611ec9fd30ac704c5d9f2>

<https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/carpal-tunnel-syndrome-mayo-clinic-radio-health-minute-4/>

http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_ocupacional

