Síndrome del **Túnel Carpiano**

GENERALITAT VALENCIANA

INVASSAT
Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

UGT País Valencià

CCOO

CIERVAL
Confederación de Organizaciones Empresariales de la Comunidad Valenciana

En abril de 2011 se constituyó el Grupo de Trabajo de Enfermedades Profesionales que fue creado a instancia del Consejo General del INVASSAT.

Este Grupo de Trabajo está compuesto por representantes del INVASSAT, Conselleria de Sanitat, CIERVAL, UGT - PV y CCOO – PV.
Analizadas las estadísticas de siniestralidad laboral se decidió hacer una acción divulgativa de la enfermedad profesional “Síndrome del Túnel Carpiano” por su relevancia entre las enfermedades declaradas.

Este folleto, da unas nociones de lo que es esta enfermedad profesional y medidas correctoras para prevenir su aparición. En cualquier caso los empresarios deben hacer las acciones preventivas específicas para cada puesto de trabajo que determine su servicio de prevención.

Síndrome del **Túnel Carpiano**

¿Qué es?

Se define como aquellos síntomas y signos que se manifiestan en la mano como consecuencia de la compresión del nervio mediano a su paso por el túnel carpiano.

El túnel carpiano es una estructura anatómica, situada en la región palmar de la muñeca constituida por huesos cubito y radio y el ligamento anular del carpo por donde transcurren vasos sanguíneos, tendones y el nervio mediano.

El síndrome del túnel carpiano se produce como consecuencia de una disminución del espacio existente en el interior del túnel que comprime el nervio mediano pudiendo estar provocado tanto por causas laborales como extralaborales.

Importancia en el medio laboral

Puede ser una enfermedad profesional al estar incluida en el cuadro de enfermedades profesionales (RD 1299/2006, de 10 de noviembre).

Se trata de una enfermedad emergente pues en los últimos años esta creciendo la cantidad de casos declarados como enfermedad profesional representando en el año 2011 el 18.01% de todas las enfermedades profesionales declaradas en España y el 25.31% de los trastornos musculoesqueléticos notificados.

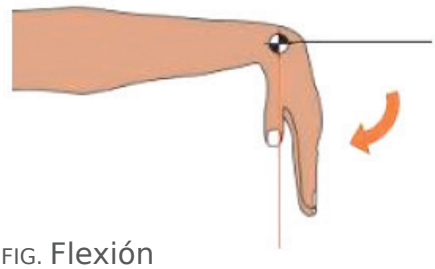

FIG. Flexión

FIG. Desviación Ulnar o Cubital

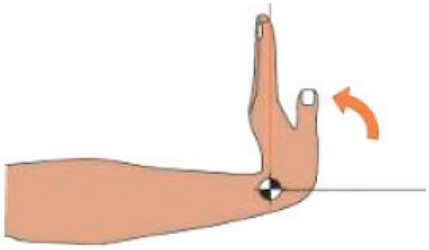

FIG. Extensión

FIG. Desviación Radial

¿A que trabajadores afecta preferentemente?

Aunque no es una enfermedad exclusiva, se produce mayoritariamente entre las mujeres, el 63.34% de los casos declarados en 2011 fueron mujeres.

Las profesiones más afectadas fueron:

- Trabajadores de la industria de la alimentación o bebidas
- Operadores de instalaciones
- Peones de industrias manufacturera
- Soldadores
- Chapistas
- Montadores de estructuras metálicas.
- Herreros
- Elaboradores de herramientas
- Construcción
- Limpieza...

Las tareas en las que con mayor frecuencia se manifiesta este síndrome son aquellas en las que se produce:

- Apoyo prolongado o repetido de forma directa o indirecta sobre la región en la que se encuentra el túnel.
- Trabajos que requieran la realización de movimientos extremos de flexión, extensión, desviación o giro de la región de la muñeca o la mano con o sin repetitividad.

Síntomas y Signos

Los síntomas generalmente comienzan de forma gradual y se manifiestan con:

- Dolor, adormecimiento y sensación de descargas eléctricas en el dedo pulgar, índice y corazón, manifestándose preferentemente por la noche.
- Disminución de la fuerza para agarrar objetos, llegando en casos severos a producirse pérdida de sensibilidad y atrofia muscular.

Prevención

Para prevenir este problema en el medio laboral se deberá:

- Identificar las situaciones en las que se adopten posturas extremas con la región de la mano o la muñeca, acompañada de fuerza y/o repetitividad.
- Evaluar el riesgo que pueda suponer las situaciones identificadas y que no hayan podido evitarse.
- Diseñar adecuadamente siguiendo criterios ergonómicos, los puestos de trabajo evitando la adopción de posturas forzadas, disminuyendo la realización de fuerzas y eliminado los movimientos repetidos realizados con la muñeca o la mano.
- Uso de herramientas adecuadas a las tareas que se van a realizar de forma que se eviten las posturas forzadas adoptadas con la mano o la muñeca.
- Establecimiento de procedimientos de trabajo adecuados que eviten la adopción de posturas inadecuadas, realización de esfuerzos y movimientos repetidos realizados con la mano o la muñeca.
- Formación e información específica para evitar la realización de acciones inadecuadas con la mano o muñeca.
- Implantación de pausas.
- Rotación de tareas para reducir el tiempo de exposición.
- Realizar vigilancia de la salud a aquellos trabajadores en los que se detecte riesgo para detectar los síntomas y signos que pudieran hacer sospechar el inicio de la enfermedad lo más precozmente posible.

Consejos

- Siga los procedimientos de trabajo establecidos por la empresa.
- Realice las pausas establecidas por la empresa.
- Utilice los equipos de trabajo para lo que han sido diseñados.
- Acuda a la realización de la Vigilancia de la Salud.
- Ante la sospecha de cualquier problema, consulte con su Médico del Trabajo.

SERVICIOS CENTRALES DEL INVASSAT
Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo
C/ Valencia, 32
46100 Burjassot (Valencia)
Tel.: 963 424470 - Fax: 963 424498
secretaria.invassat@gva.es

CENTROS TERRITORIALES DEL INVASSAT
Centro Territorial de Seguridad y Salud en el Trabajo de Alicante
C/ HONDÓN DE LOS FRAILES, 1
03005 Alacant/Alicante (Alicante)
Tel.: 965934923 Fax: 9659349407
sec-ali.invassat@gva.es

Centro Territorial de Seguridad y Salud en el Trabajo de Castellón
CTRA. N-340 VALENCIA-BARCELONA, KM. 68,4
12004 Castelló de la Plana/Castellón de la Plana (Castellón)
Tel.: 964558300 Fax: 964558329
sec-cas.invassat@gva.es

Centro Territorial de Seguridad y Salud en el Trabajo de Valencia
C/ VALENCIA, 32
46100 Burjassot (Valencia)
Tel.: 963424400 Fax: 963424499
sec-val.invassat@gva.es

www.invassat.gva.es

GENERALITAT VALENCIANA

INVASSAT
Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

UGT País Valencià

CCOO

CIERVAL
Confederación de Organizaciones Empresariales de la Comunidad Valenciana