

CONSEJOS PARA CUIDAR

NUESTRA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA

Infórmate sobre el **síndrome del túnel carpiano - STC**, y cómo puedes prevenirlo. Realiza pausas a lo largo de la jornada sobretodo si la tarea que realizas es repetitiva con tus manos. **Evita exagerar la fuerza aplicada al teclado.**

El Síndrome del túnel carpiano ¿Qué tan común es?

Múltiples estudios se han desarrollado sobre la incidencia de STC en la población y está claro que es un Desorden Músculo Esquelético extremadamente común.

¿Cuáles son los síntomas del síndrome del túnel carpiano?

Hormigueo o entumecimiento en los dedos o en la mano, por lo general, los dedos pulgar e índice, medio o anular se ven afectados, pero no el meñique. Algunas veces hay una sensación como una descarga eléctrica en estos dedos.

Actividades de trabajo

Existe alguna evidencia razonablemente convincente de que STC puede ser más común en personas que usan las manos para tareas extenuantes o repetitivas y en aquellas que hacen un uso extensivo de herramientas vibratorias. Con menores grados de uso, y especialmente en relación con el uso de teclado/ tipeo, la evidencia no es convincente, de hecho algunas pruebas recientes incluso sugieren que el uso regular del teclado puede ser protector contra STC (Atroshi 2007 Stevens 2001 Mattioli 2009).

Ingresa en www.positiva.gov.co