

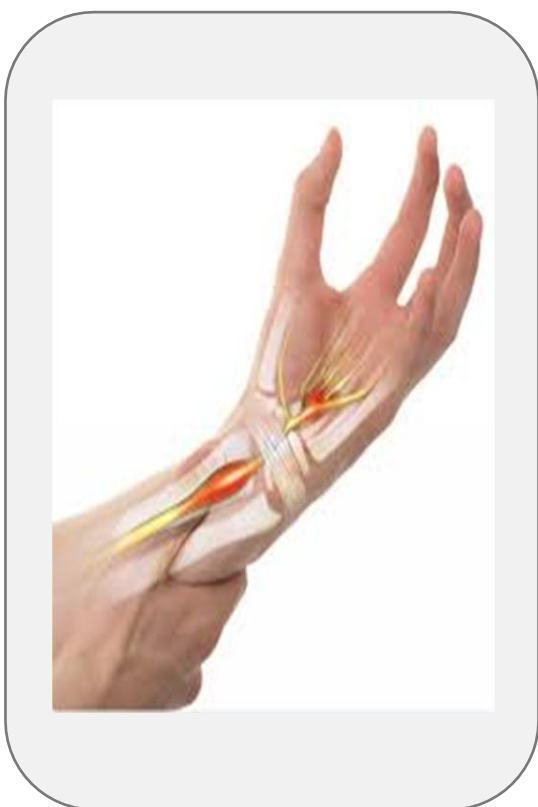
Medio Ambiente  SGC  SSO  GH  Con. Int.  Otro: \_\_\_\_\_

## SINDROME DE TUNEL CARPIANO (Tendinitis)

### OBJETIVO

Prevenir en los trabajadores el síndrome de túnel carpiano.

### DESARROLLO



#### ¿Qué es Síndrome del Túnel Carpiano?

Es una patología común causada por la compresión del nervio mediano en el túnel carpiano, que provoca adormecimiento de los dedos y dolor en la muñeca. Afecta al 3% de la población y a más del 5% de trabajadores con movimientos repetitivos de manos y muñecas.



#### ¿Qué debemos hacer?

Para evitar el síndrome del túnel carpiano, puedes:

- Mantener una buena postura.
- Evitar posiciones forzadas de la muñeca.
- Realizar pausas activas.
- Usar herramientas ergonómicas.



#### ¿Cuáles son los riesgos o consecuencias?

Las consecuencias son: entumecimiento, hormigueo, debilidad o dolor en la mano y la muñeca. Si no se trata, pueden producirse daños permanentes en los nervios y los músculos.

### EVIDENCIAMOS LO APRENDIDO

1.- *¿Por qué se origina el síndrome del túnel carpiano?*

---

2.- *¿Las pausas activas ayudan a la prevención del síndrome del túnel carpiano?*

---

