



Síndrome del Túnel Carpiano

El síndrome del túnel carpiano (STC) es una lesión causada por movimientos repetitivos. Ocurre cuando los nervios importantes son comprimidos regularmente. Los trabajadores con STC suelen sentir dolor, debilidad y hormigueo, generalmente en los primeros tres dedos de la mano y la base del pulgar. Los síntomas son a menudo más graves durante el sueño. Los casos graves pueden ser incapacitantes.

La historia de Anna

Anna, una constructora de tejados, notó por primera vez los síntomas de STC cuando sintió un hormigueo en sus dedos y su mano y su muñeca comenzaba a sentirse entumecida cuanto más tiempo sostenía una herramienta. Ella fue a un médico y explicó el tipo de trabajo que realizaba y los problemas que tenía sosteniendo las herramientas. El médico realizó algunas pruebas y le dijo a Anna que ella tenía STC.

✂ ¿Cómo pudo prevenirse el STC de Anna?

✂ ¿Usted o alguien que usted conoce alguna vez ha experimentado algún

dolor o molestia similar a la de Anna?
¿Qué pasó?

Recuerde esto:

- Utilice herramientas diseñadas para el trabajo.
- Utilice herramientas que mantengan su muñeca en una posición neutral en lugar de una curva hacia delante o hacia atrás, para que minimizca la fuerza.
- Descanse sus manos periódicamente.
- Reduzca la repetición de cualquier movimiento, y varíe la posición de su brazo al realizar una actividad.
- Seleccione herramientas de 2 manijas con asas que tengan una posición de retorno y bloqueo de resorte.
- Use guantes o use envolturas anti-vibración para mejorar la fuerza de agarre y disminuir el impacto de las herramientas vibradoras.

¿Cómo podemos estar seguros hoy?

¿Qué haremos aquí en el trabajo para prevenir el síndrome del túnel carpiano?

1. _____
2. _____

NORMA OSHA: Cláusula de Obligaciones Generales, Sección (5)(a)(1) de la Ley de OSHA

Síndrome del Túnel Carpiano



- ✘ Utilice herramientas diseñadas para el trabajo.
- ✘ Utilice guantes o use envolturas anti-vibratorias para disminuir el impacto de las vibraciones.
- ✘ Descanse sus manos periódicamente.
- ✘ Mantenga las muñecas en posición neutral.