



Prevención del Síndrome del Túnel Carpiano (STC) en el Trabajo

El síndrome del túnel carpiano (STC) es una afección que afecta a millones de personas trabajadoras en diversos sectores, debido a las exigencias físicas y posturales del entorno laboral. Este trastorno, caracterizado por dolor, entumecimiento y debilidad en las manos, puede limitar gravemente la capacidad de realizar tareas cotidianas y profesionales. En este artículo, exploraremos las principales causas del STC en el ámbito laboral, sus síntomas, y las estrategias clave para prevenirlo, garantizando la salud y productividad en el trabajo.



¿Qué es el STC?

Un trastorno musculoesquelético que afecta al **nervio mediano** en la muñeca, causando:

- **Dolor**
- **Entumecimiento**
- **Debilidad en la mano**
- **Importancia:** Detectarlo y prevenirlo asegura la salud y la productividad laboral.



Causas principales en el entorno laboral

Movimientos repetitivos:

- Escribir, ensamblar piezas, uso constante de herramientas manuales.

Posturas inadecuadas:

- Alineación incorrecta de las muñecas durante el trabajo.

Herramientas vibrantes:

- Uso prolongado de martillos neumáticos, taladros, entre otros.

Fuerza excesiva:

- Estrés innecesario en manos y muñecas.



Estrategias de prevención

1. Ergonomía laboral

- Ajusta mesas y sillas.
- Usa reposamuñecas.
- Implementa herramientas ergonómicas.

2. Pausas activas y ejercicios

- Realiza estiramientos regulares.
- Toma pausas para evitar fatiga muscular.

3. Formación del personal

- Capacita en buenas prácticas posturales.
- Detecta síntomas a tiempo.

4. Automatización de procesos

- Introduce tecnología para reducir tareas repetitivas y de alta exigencia física.



¿Por qué es clave la detección temprana?

- Tratamientos conservadores (férulas, terapia física).
- Evita complicaciones graves o cirugías.