



GENTE • SEGURO • SALUDABLE™

[CDC Home](#)

[Búsqueda](#)

[Temas de Salud A-Z](#)



Instituto Nacional
de Salud y Seguridad Ocupacional

[NIOSH En español](#) | [Búsqueda](#) | [Póngase en contacto con nosotros](#)

This page in
English

FOLLETOS INFORMATIVOS

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO (CTS)

En años recientes, los reportes de lesiones causadas por movimientos repetitivos en el área laboral han aumentado dramáticamente. Estos problemas, a los que se les llama frecuentemente *desordenes de trauma acumulativo* (CTD), se reportan de manera alarmante en todo tipo de lugares de trabajo -desde plantas de empaque de carne hasta en imprentas de periódicos. De acuerdo al Departamento de Estadísticas Laborales (BLS) "los desórdenes asociados a traumas repetidos" representan alrededor del 60% de todas las enfermedades ocupacionales. Entre todos éstos desórdenes la condición reportada con más frecuencia es el síndrome del túnel carpiano.

¿Qué es el Síndrome del Túnel Carpiano?

El túnel carpiano recibe su nombre de los 8 huesos en la muñeca, llamados carpos, que forman una estructura similar a la de un túnel. El túnel está relleno de tendones flexores que controlan el movimiento de los dedos. También provee un camino para que el nervio mediano llegue a las células sensoriales de la mano. El flexionar y extender la muñeca repetitivamente puede causar que la cubierta protectora que rodea cada tendón se hinche. Las cubiertas de tendón hinchadas, o tenosinovitis, hacen presión en el nervio mediano y producen el CTS.

¿Cuáles son los Síntomas del CTS?

Los síntomas del CTS se presentan en un principio como un hormigueo doloroso en una o ambas manos durante la noche, con frecuencia es lo suficientemente doloroso como para perturbar el sueño. Esto es acompañado por un sentido de inutilidad en los dedos que a veces es descrito como una sensación de hinchazón aunque aparente haber muy

poca o ninguna. Conforme aumentan los síntomas, el hormigueo puede comenzar a sentirse durante el día, mayormente en los dedos pulgar, índice y anular. Puede seguir con una disminución en la capacidad y la fuerza de apretar las cosas. En casos avanzados, el músculo tenar en la base del pulgar se atrofia y pierde la fuerza.

Muchos pacientes con CTS son incapaces de diferenciar a través del tacto lo frío de lo caliente, y experimentan una pérdida de fuerza en sus dedos. Parecen descuidados en el sentido de que tienen problemas realizando tareas simples como amarrarse los zapatos a cogiendo objetos pequeños.

¿Qué Ocasiona el CTS?

Como dijimos anteriormente, lo que causa el CTS es la inflamación de los tendones del túnel carpiano. Aunque esta inflamación se puede desarrollar por muchos motivos, puede resultar a causa de movimientos repetitivos y fuertes de la muñeca durante actividades ya sea de trabajo o de ocio. Las investigaciones realizadas por el Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH) indican que los trabajos cuyas tareas requieren acciones manuales altamente repetitivas, doblar la muñeca o cualquier otra postura que someta a tensión el área de la muñeca, están relacionados con incidentes de CTS y otros tipos de problemas. El uso de herramientas que vibren también puede contribuir al CTS. Mas aún, aparentemente éste riesgo no se limita solamente a una sola industria o trabajo sino que ocurre en muchas ocupaciones -- especialmente en el sector de la manufactura. De hecho, aquellos trabajos que requieren cortar, montar piezas pequeñas, terminados, coser, y limpieza parecen estar predominantemente asociados con el síndrome. El factor común en estos trabajos es el uso repetitivo de pequeñas herramientas de mano.

Cuán Grande es el Problema del CTS?

En los últimos diez años, más y más casos de empleados afectados por el CTS han sido reportados en la literatura médica. Una razón para este incremento puede ser que la automatización y especialización de los trabajos ha fragmentado las tareas de los trabajadores al punto donde un trabajo puede constar de sólo una manipulación ejecutada miles de veces cada día de trabajo. Un incremento en la alerta de factores de riesgo relacionados con el trabajo al comenzar el CTS se refleja en el creciente número de peticiones para Evaluaciones de Peligros para la Salud (HHEs por sus siglas en inglés) recibidas por NIOSH para

investigar los posibles problemas. En 1992, NIOSH recibió casi el triple de peticiones para HHEs relacionadas a dolores en las manos y muñecas que en 1982.

Prevención

Las recomendaciones de NIOSH para controlar el síndrome del túnel carpiano se enfocan en las formas de disminuir posiciones incómodas de las muñecas, los movimientos manuales repetitivos, y reducir la vibración de las herramientas manuales. NIOSH recomienda rediseñar las herramientas o los mangos de las herramientas para que las muñecas del usuario puedan mantener una posición más natural durante el trabajo. Otras recomendaciones constan en el rediseño de las estaciones de trabajo. Otras posibilidades son el alterar el método existente para efectuar una tarea, el proveer más descansos, y el rotar a los trabajadores entre labores. Como prevención, el rediseño de herramientas y métodos es preferible a los medios administrativos como la rotación de empleados.

La frecuencia y la severidad del CTS pueden ser minimizadas mediante programas de entrenamiento que aumenten la conciencia del trabajador sobre los síntomas y métodos preventivos y a través de una atención médica apropiada para los trabajadores lesionados.

Tratamiento

El tratamiento para el CTS puede incluir cirugía para liberar la tensión en el nervio mediano y/o el uso de anti-inflamatorios y entablillaje de la mano para reducir la inflamación en el túnel carpiano. Tales intervenciones médicas han dado resultados mixtos, especialmente cuando la persona afectada debe regresar a las mismas condiciones de trabajo.

Investigaciones del NIOSH en Proceso

NIOSH continúa investigando desórdenes musculoesqueléticos, incluyendo los desórdenes de trauma acumulativo (CTDs) tales como el CTS, en muchos ambientes de trabajo y tendrá disponible la información de la investigación tan pronto ésta finalice.

Información Adicional

Información adicional de NIOSH sobre desórdenes musculoesqueletales está disponible por medio del "CDC Fax Information Service" (1-888-232-3299 libre de costo); pida el documento fax# 705005. NIOSH también ha desarrollado varias publicaciones que proveen una descripción de las investigaciones de NIOSH sobre CTDs, incluyendo el síndrome del túnel carpiano, y maneras prácticas para identificar y evaluar los desórdenes musculoesqueletales. Puede solicitar copias gratuitas de éstas publicaciones, *Cumulative Trauma Disorders in the Workplace Bibliography and Elements of Ergonomics Programs* -- mientras existan todavía copias-- llamando a la Oficina de Publicaciones de NIOSH (teléfono 1-800-356-4674; fax 513-533-8573; e-mail pubstft@cdc.gov).

junio 1997