



SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO



TUS MANOS NO SON
UNA HERRAMIENTA DE USAR Y TIRAR



GABINETE DE SALUD LABORAL
Y MEDIO AMBIENTE DE CCOO DE CANTABRIA

**“Tu línea directa con
la Salud Laboral”**

c/ Santa Clara nº 5 · 39001 Santander
Telf.: 942.227.057 / Fax: 942.225.921
www.cantabria.ccoo.es

**PREGUNTA A LOS DELEGAD@S DE PREVENCIÓN DE CCOO
Y/O CONSULTA EN TU FEDERACIÓN**

Nº EDICIÓN
EDICIÓN
ELABORACIÓN
REDACCIÓN
COLABORACIÓN
FINANCIA
DISEÑO Y MAQUETACIÓN
DEPÓSITO LEGAL
NOTA PREVIA

PRIMERA EDICIÓN / 2012
COMISIONES OBRERAS DE CANTABRIA
SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE
VERÓNICA RUIZ
SONIA REVILLA, BEGOÑA LOBETO HERRERA, AURELIO NIETO
FUNDACIÓN PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES
NEXO PUBLICIDAD
SA-361-2012

Al efecto de no realizar una redacción demasiado compleja,
en el texto de estas acciones se ha utilizado el masculino como genérico
para englobar a los trabajadores, sin que esto suponga ignorancia de los géneros existentes.

presentación

Las manos son una de las partes más complejas y a la vez delicadas del cuerpo humano. Si embargo, estas extremidades que están compuestas por un delicado conjunto de nervios, tendones, tejidos y huesos trabajando en perfecta armonía, se ven sometidas en demasiadas ocasiones a tareas que incluyen movimientos repetitivos y posturas forzadas que pueden producir una opresión sobre los nervios de la muñeca. Es lo que conocemos como síndrome del túnel carpiano (STC), es decir, una enfermedad profesional.

Con esta guía pretendemos dar a conocer las principales situaciones de riesgo asociadas a esta enfermedad y cómo evitarlas mediante las oportunas acciones preventivas.

Alberto López Allende

Secretario de Salud Laboral y Medio Ambiente

CCOO Cantabria



• ¿TIENES ESTOS SÍNTOMAS?:

Dolor, entumecimiento, hormigueos en los dedos y manos que irradian hasta el antebrazo y el hombro.

Sensación de hinchazón en los dedos, aunque no se vea la inflamación.

El dolor comenzó durante el descanso nocturno, luego también durante la jornada laboral hasta convertirse en dolor constante que incluso llega a provocar calambres, problemas para atar los zapatos, abrochar la camisa, escribir o coger pequeños objetos.



• EN TU TRABAJO REALIZAS TAREAS QUE CONLLEVAN...

- posturas forzadas de las muñecas.
- apoyos prolongados.
- movimientos repetitivos.
- movimientos mantenidos de hiperextensión e hiperflexión de la muñeca.
- movimientos de aprehensión de la mano.
- movimientos de pinza.

Se entiende por **movimientos repetitivos** al conjunto de movimientos similares en ciclos de trabajo.

Postura forzada

es toda aquella posición no natural en la que el cuerpo fuerza estructura. Se incluyen las posturas fijas y las que registren el movimiento.



- **ALGUNAS PROFESIONES QUE REALIZAN TAREAS QUE CAUSAN STC**

Lavaderos, cortadores de tejidos y material plástico y similares, trabajos de montaje (electrónica, mecánica), industria textil, mataderos (carniceros, matarifes), hostelería (camareros, cocineros), soldadores, carpinteros, pulidores, pintores...

SINTOMAS+TAREAS\PROFESIÓN=ENFERMEDAD PROFESIONAL

Podrías padecer

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Una **ENFERMEDAD PROFESIONAL** que se produce por microtraumatismos repetitivos en la muñeca a causa de la compresión del nervio mediano a su paso por el túnel carpiano.

!!!Puede llegar a ser incapacitante!!!

El Síndrome del Túnel Carpiano (STC) también puede ser provocado por un golpe. Si éste se produce en el trabajo, deberá tener la consideración de **accidente de trabajo**.

Posturas de la mano



Desviación Ulnar



Pinza



Extensión



Neutra

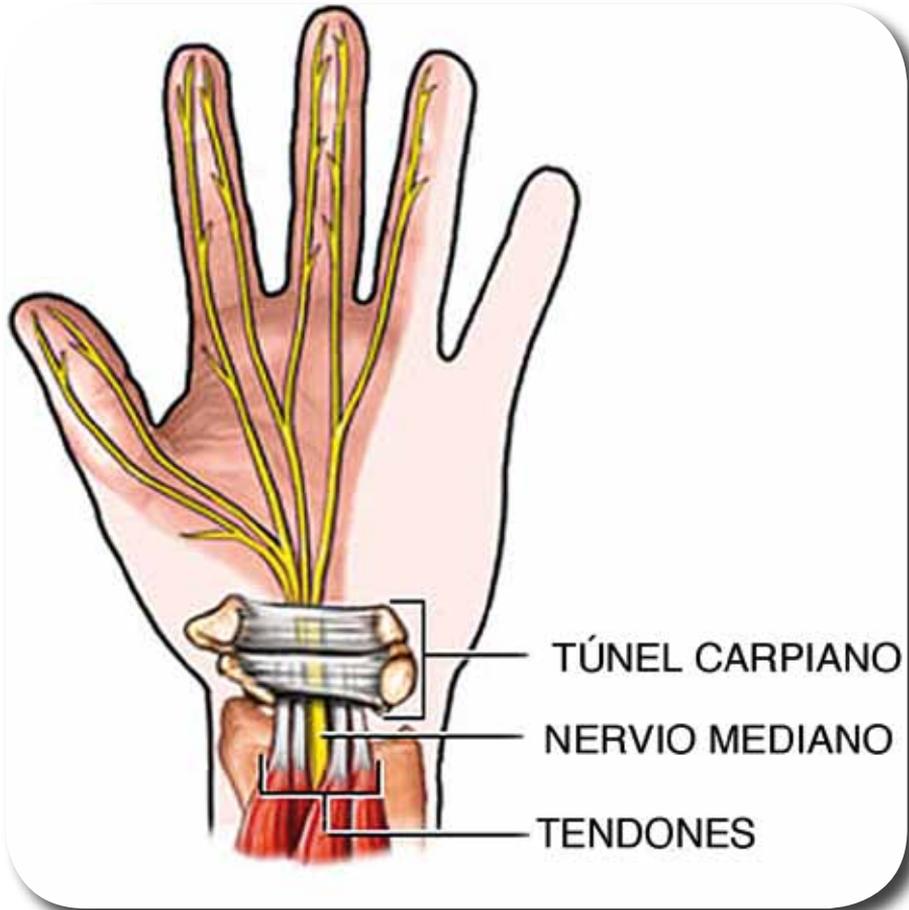


Flexión



- EL STC NO ES INEVITABLE, SE PUEDE PREVENIR

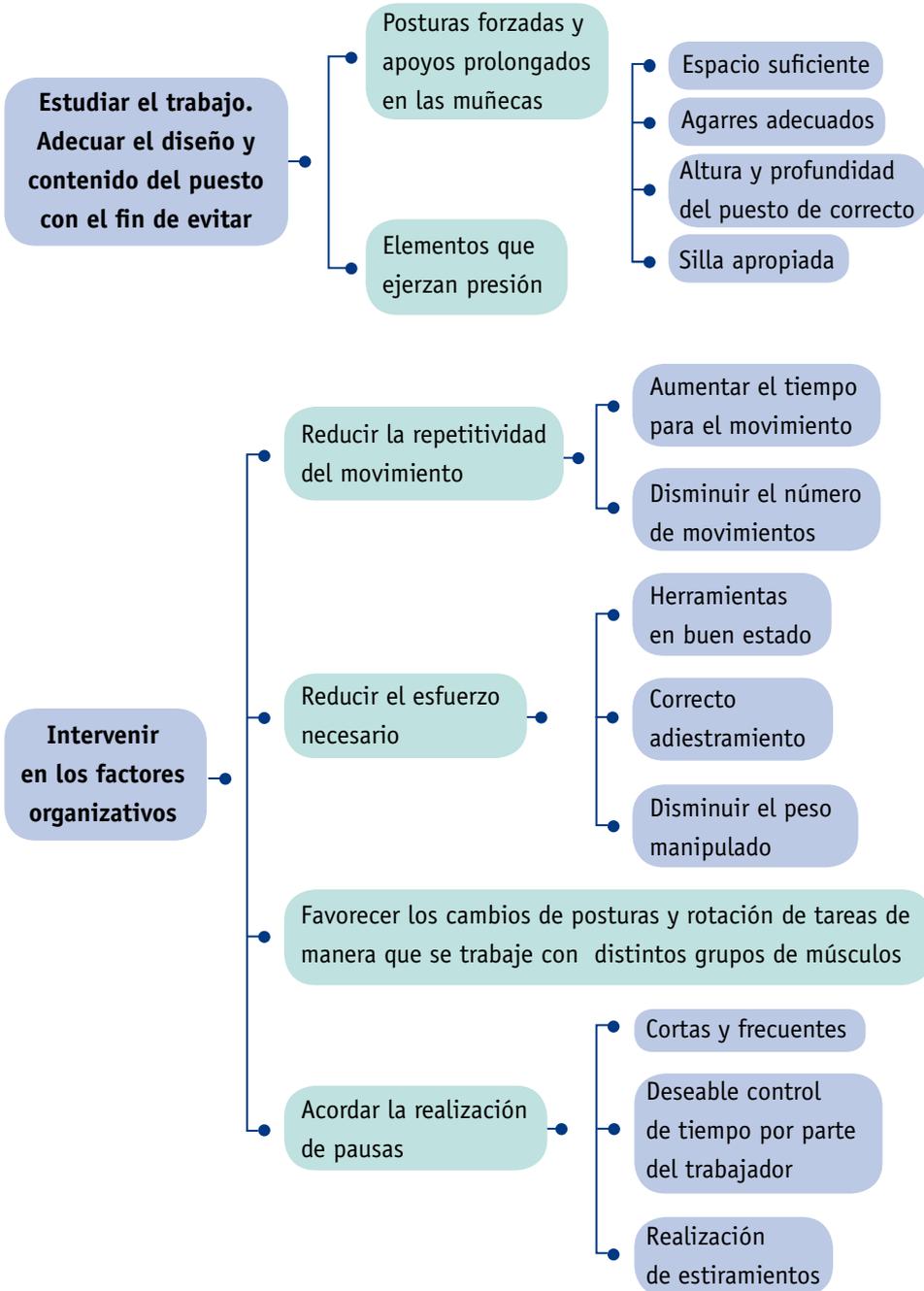
“La empresa tiene la obligación de velar por la salud de los trabajadores” Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Ley 31/1995, de 8 de noviembre.



En caso de trabajos con movimientos repetitivos, la empresa debe hacer una **evaluación ergonómica** de los mismos, detallando los riesgos a los que los trabajadores están expuestos y facilitando las posibles medidas para que estas tareas no causen accidentes y/o enfermedades profesionales.

La **vigilancia de la salud** deberá seguir los protocolos de POSTURAS FORZADAS Y NEUROPATÍAS POR PRESION explorando las manos, localizando el dolor y posibilitando, en consecuencia, la detección precoz y las oportunas recomendaciones para la modificación de tareas y cambios de puestos de trabajo.

• **PARA PREVENIR EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO LA EMPRESA PUEDE Y DEBE TOMAR MEDIDAS. Por ejemplo:**



Las vibraciones y el frío son otros factores que aumentan el riesgo de padecer STC y que, por tanto, hay que intentar eliminar en los puestos y actividades con riesgo.



• ¿QUÉ PUEDES HACER? TRATAMIENTO Y RECONOCIMIENTO

EN CUANTO SIENTAS LOS PRIMEROS SÍNTOMAS, pide en tu empresa un parte de asistencia para acudir a la mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Allí atenderán tu enfermedad profesional y te diagnosticarán y tratarán adecuadamente según el caso (antiinflamatorios, cortisona, propuesta de intervención y rehabilitación...).

Si la mutua no te atiende o te remite a la Seguridad Social, el médico de cabecera puede y debe emitir la baja indicando **sospecha de enfermedad profesional (RD1299/2006)**. Si no lo hace, cuando

te den la baja solicita el reconocimiento de la misma como derivada de enfermedad profesional en el INSS.



Acude al Gabinete de Salud Laboral y Medio Ambiente de CCOO Cantabria. Te ayudaremos.



• POR QUÉ RECLAMARLO COMO ENFERMEDAD PROFESIONAL

LO + IMPORTANTE:

Porque el reconocimiento de enfermedades profesionales obliga al empresario a adoptar de medidas preventivas que eviten nuevas lesiones.

LA DECLARACIÓN DE LOS ACCIDENTES Y ENFERMEDADES PROFESIONALES ES LA ÚNICA MANERA DE HACER VISIBLES LOS PROBLEMAS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO.

Ademas

- Porque es una contingencia profesional y no común; **es un gasto a cargo de las mutuas y no del Servicio Cantabro de Salud.**
- Porque las bajas médicas derivadas de accidentes\enfermedades profesionales tienen **mayores prestaciones económicas** (ver convenio).
- Porque las **secuelas** sólo se reconocen si se derivan de enfermedades laborales o accidentes de trabajo.
- Porque en caso de enfermedades laborales o accidentes de trabajo **no se requiere periodo mínimo de cotización** para tener derecho a la baja, a las secuelas o a una incapacidad.
- Porque en caso de necesitar una incapacidad permanente, **la base de cotización para su cálculo habitualmente es más beneficiosa** en caso de ser derivada de enfermedad profesional.
- Porque si la Inspección de Trabajo considera que la falta de medidas de seguridad por parte de la empresa ha sido determinante en el origen o empeoramiento de la enfermedad, se puede solicitar un **Recargo de Prestaciones** para el trabajador que deberá abonar la empresa.
- Porque si tras los posibles tratamientos es necesario **un cambio de puesto de trabajo** compatible con su estado para que su salud no empeore, la empresa se puede beneficiar de un 50% de reducción a las aportaciones empresariales a la cotización de la Seguridad Social por contingencias comunes (RD 1430/2009).

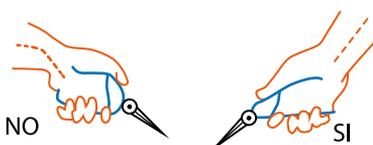
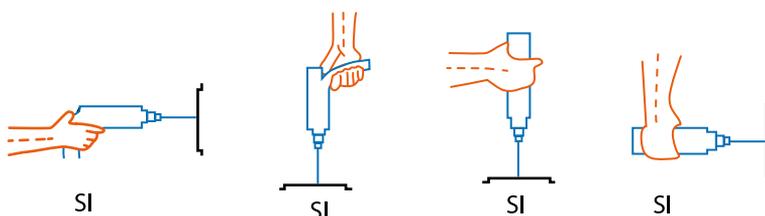


- **IMPRESCINDIBLE INFORMACIÓN Y FORMACIÓN A LOS TRABAJADORES**

Información sobre los riesgos que conlleva realizar movimientos repetitivos y/o soporta posturas forzadas habitualmente en el trabajo y las enfermedades que se puede padecer como consecuencia de los mismos.



SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO





Formación periódica sobre como minimizar los riesgos:

- posturas adecuadas.
- minimizar la fuerza a aplicar en los movimientos.
- mantenimiento adecuado de las herramientas (afiladas).
- Uso de EPI'S.
- Evitar exposición a frío y vibraciones.

Como parte de ésta formación y formación es importante incidir en la necesidad de tomar pausas para que las manos descansen y la conveniencia de realizar ejercicios de estiramientos.



PORQUE TUS MANOS NO SON UNA HERRAMIENTA DE USAR Y TIRAR
Luchemos contra el Síndrome del Túnel Carpiano
+ PREVENCIÓN Y - RIESGOS



Secretaría de Salud Laboral
y Medio Ambiente de Cantabria

FINANCIADO POR:



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

IT-0005/2011