

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Los trastornos músculo-esqueléticos (TME) en el Sector Comercio al por mayor

Los **TME** son daños o afecciones en músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, nervios o vasos circulatorios, en general derivados de sobreesfuerzos, movimientos repetitivos o posturas forzadas adoptadas en actividades con requerimientos físicos.

TME comunes son:

- dolores de espalda
- dolores de cuello
- dolores musculares
- contracturas
- distensiones
- esguinces
- torceduras
- tendinitis
- tenosinovitis
- síndrome del túnel carpiano
- etc.

El **síntoma predominante** es el dolor asociado a inflamación, pérdida de fuerza y disminución o incapacidad funcional de la zona anatómica afectada.

En España, las empresas del **Comercio al por Mayor suman más de 9.000 accidentes al año** (5% del total TME). Muchos TME se producen por formas inadecuadas de trabajar. Para prevenir estos daños es importante adaptar el puesto a la persona y mantener conductas seguras por los trabajadores.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO (STC)?

ORIGEN

Debido a la compresión del nervio mediano en el túnel carpiano de la muñeca, por el que pasan el nervio mediano, los tendones flexores de los dedos y los vasos sanguíneos. Si se hincha la vaina del tendón, se reduce la abertura del túnel presionando el nervio mediano.

SÍNTOMAS

Sensaciones de calor, hormigueo, anestesia y dolor en la palma de la mano y los dedos, especialmente del pulgar y de los dedos medio e índice, pérdida de fuerza de los flexores de los dedos y la imposibilidad de utilizar la pinza pulgar-índice y pulgar-dedo medio. Se acentúan en el trabajo o durante la noche.

CAUSAS

- Posturas forzadas mantenidas de la muñeca (hiperflexión o hiperextensión).
- Apoyos prolongados sobre el talón de la mano.
- Movimientos repetitivos de prensión o de pinza manual.
- Golpeteo repetido con el talón de la mano.
- Utilización regular de herramientas vibrátiles.
- Movimientos repetitivos de muñeca y dedos.
- Uso frecuente de herramientas con empuñaduras en el talón de la mano.
- Tareas habituales que requieran el empleo de gran fuerza con la mano afectada.

El **STC** afecta hasta a un **3%** de la población general, con mayor incidencia en **mujeres entre 40-60 años** de edad.



ACTIVIDADES QUE PUEDEN DESARROLLAR STC



Operaciones de corte y procesado de mercancías: despiezado y/o deshuesado, fileteado, troceado, loncheado, corte con tijera, retirada de restos de piel, eviscerado, filmado manual y automático, pesado, etiquetado y envasado de productos (carnicero/a, matarife, pescadero/a, charcutero/a, etc.).



Trabajos de reposición: reponer mallas y otros envases, cerrar cajas plegables, colocación de artículos en baldas de estanterías, empujes y arrastres de mercancías (reponedor, frutero, etc.).



Preparación/cobro de pedidos: tecleado de códigos, accionamiento de botoneras para movilizar cintas transportadoras, entrega de bolsas, movimiento de brazos para alcanzar productos, cerrar y plegar cajas (cajero/a).



Trabajos de almacén: preparación de pedidos, paletizado y despaletizado de mercancías, empujes y arrastres de mercancías, empaquetado de productos (mozo almacén, firador de pedidos, etc.).



Trabajos en líneas de ensamblaje: manufactura, costura, acabado, limpieza, y empaque de mercancías (operarios de línea).



CONSEJOS PARA EL TRABAJADOR



Mantener afilada la hoja en los útiles de corte.



Evitar el trabajo prolongado muy por debajo de los codos o por encima de los hombros.



Agarrar los objetos con todos los dedos flexionados.



No emplear la mano para golpear los objetos (como un martillo).



Evitar sujetar objetos con superficies resbaladizas.



Evitar el contacto de la mano con superficies muy frías.



Estirar las muñecas con regularidad.



Realizar pausas con el fin de relajar la muñeca y descansar las manos.



Alargar los ciclos de trabajo muy cortos.



Evitar la transmisión de vibraciones de las herramientas a la mano (utilizando los guantes apropiados, por ejemplo).



Fortalecer los músculos alrededor de la muñeca y antebrazo mediante ejercicios.



Para dormir, colocarse de espalda o de costado, con los brazos contra el cuerpo, las manos abiertas y las muñecas en una posición neutral.



Si se tiene sobrepeso, llevar una dieta sana y practicar ejercicio regularmente.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA EMPRESA



Proporcionar útiles adecuados, para operaciones de corte, con empuñaduras/mangos que permitan posturas neutras de muñeca y una hoja diseñada para la tarea. Facilitar herramientas eléctricas, motorizadas o con muelles para minimizar el esfuerzo.



Automatizar tareas como el filmado, pesado y etiquetado.



Suministrar medios de transporte de mercancías (mesas con ruedas, carros, tranpaletas eléctricas o manuales).



Cajas de cobro: disponerlas enfrentadas o en góndola, para poder alternar la posición y los movimientos realizados con los miembros superiores. Usar escáneres con capacidad de lectura de 360°. Posicionamiento ergonómico del teclado o pantalla táctil. Adaptar el número de cajas de cobro abiertas al volumen de clientes potenciales.



Disponer de mesas o plataformas elevadoras para facilitar el despaletizado de productos/materiales.



Establecer medidas organizativas: Evitar el trabajo repetitivo, alternando tareas y posiciones diferentes durante la jornada.