

# Síndrome de Túnel Carpiano: Algunos Consejos Para Prevenirlo

En algunos trabajos, usted usa mucho las manos...

líneas de montaje, construcción o incluso trabajando como cocinero.

Y las personas que trabajan con las manos o usan mucho las manos pueden tener el síndrome del túnel carpiano.

Esto es porque usar las manos de cierta manera puede ejercer presión en un nervio que corre por un espacio estrecho en la muñeca.

Este espacio se llama túnel carpiano.

La presión en este nervio puede causar dolor, hormigueo, debilidad y otros problemas en la mano.

Entonces, ¿con qué tipo de movimientos debe tener cuidado?

Los movimientos en los que flexiona o tuerce la muñeca, como usar un destornillador.

Los movimientos repetidos también son un problema.

Picar... martillar... tejer... Bueno, son algunas de las cosas que lo causan.

Y usar herramientas que vibran... como lijadoras o taladros... también puede provocar el síndrome del túnel carpiano.

Debido a que usar las manos de esta manera puede causar el síndrome del túnel carpiano, hacer algunos cambios puede ayudar a prevenirlo.

Estos cambios también pueden ayudar a mejorar sus síntomas o evitar que empeoren.

Nos gusta pensar en estos cambios como las 4 D.

La primera D viene de muñecas derechas.

Manténgalas derechas y tuérzalas lo menos posible.

Por ejemplo, cuando escribo así, con las muñecas dobladas... eso no es bueno. Así es como debo escribir.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Síndrome de Túnel Carpiano: Algunos Consejos Para Prevenirlo

Mantenga las muñecas derechas, con las manos un poco más altas que las muñecas.

Lo mismo aplica al usar el ratón de la computadora.

Mantenga la muñeca derecha, y trate de no doblarla.

Cuando use el teclado... o al tejer... mantenga los antebrazos paralelos al suelo.

La segunda D significa deténgase, y tome un descanso.

Estire las manos y las muñecas. Levántese y muévase.

Y la tercera D... vaya más despacio.

Reduzca la velocidad o la intensidad con la que hace un movimiento.

¿Y la última D? Adopte una posición distinta o use la otra mano si puede.

Trate de no sujetar cosas solamente con el pulgar y el índice.

Use toda la mano si es posible.

Y si usa herramientas eléctricas... pruebe usar guantes diseñados para ayudar a dar apoyo a las muñecas y que tengan relleno para absorber la vibración.

Y recuerde...

deje de hacer cualquier cosa que crea que le está causando adormecimiento o dolor.  
Descanse y vuelva a intentar.

Comience despacio, y considere usar la otra mano.

Si las cosas no mejoran, vea a su médico.

Las cuatro Ds pueden ayudarle a prevenir el síndrome del túnel carpiano y ayudar con cualquier síntoma.

¿Alguna funcionaria para usted?

Elija una y vea si le ayuda.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Síndrome de Túnel Carpiano: Algunos Consejos Para Prevenirlo

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

