

Estrategia

para la prevención del Síndrome del Túnel Carpiano



Cuida la salud de tus manos
Lo que todo empresario debe saber

Lorem ipsum





POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A.

Francisco Manuel Salazar Gómez
Presidente

Camilo Eusebio Gómez Cristancho
Vicepresidente de Promoción y Prevención

Francisco Luis Ortiz Lemos
Gerente de Investigación y Control del Riesgo

Jorge Mauricio Contreras García
Gerente de Administración del Riesgo

Equipo técnico
Nohora Isabel Valbuena Amarís
Consultor
Vicepresidencia de Promoción y Prevención

Jineth Pilar Satizábal Moreno
Líder Nacional Prevención de Enfermedad Laboral
Gerencia de Investigación y Control del Riesgo

Clara Eugenia de los Ángeles Cifuentes Piñeros
Líder Productos Transversales Plus Salud Músculo
Esquelética y Psicosocial
Vicepresidencia de Promoción y Prevención
Gerencia de Administración del Riesgo



¿Qué es el Síndrome de túnel carpiano?

Es una alteración en la estructura y función del nervio mediano al pasar por una estructura anatómica inextensible, situada en la palma de la mano, denominada túnel carpiano, la cual está formada por estructuras rígidas, los huesos del carpo y una estructura elástica que los sostiene, el ligamento transverso. Este es un conducto naturalmente estrecho, por allí pasan nueve tendones y el nervio mediano que brinda la percepción sensorial a la palma de la mano y a los dedos pulgar, índice, medio y un lado del anular y la facilita la acción de grupos musculares importantes para la función de la mano.

Debido a la inflamación producida por diferentes causas como alteraciones en la condición de salud y fuerzas excesivas en las estructuras que allí se encuentran, se aumenta la presión interna del túnel, ejerciendo una carga anormal sobre el nervio mediano que lo irrita, produciendo síntomas como una sensación que impide o entorpece el movimiento o la acción de la mano; sensaciones de hormigueo, quemazón y en casos más avanzados la pérdida de la fuerza. Dependiendo del tiempo y de la magnitud de la carga que se le aplique al nervio mediano puede lesionarse en diferente medida: desde una situación recuperable en días o semanas, hasta lesiones con sólo alguna posibilidad de recuperación de los síntomas a través de la cirugía, o incluso podría llegar a ser irreversible.

Aunque el dolor puede ser una de las manifestaciones de las personas que sufren STC, no es la más frecuente y lo que demanda es actuar para evitar la progresión de una condición anormal. El dolor se puede originar como consecuencia de una deficiencia estructural o funcional en el nervio mediano o puede producirse como respuesta ante una posible percepción de peligro, por ejemplo, la necesidad de realizar una tarea que no nos gusta o con la que en el pasado tuvimos una mala experiencia, probablemente dolorosa, en todo caso: con un mensaje de peligro que viene de nosotros mismos.

4

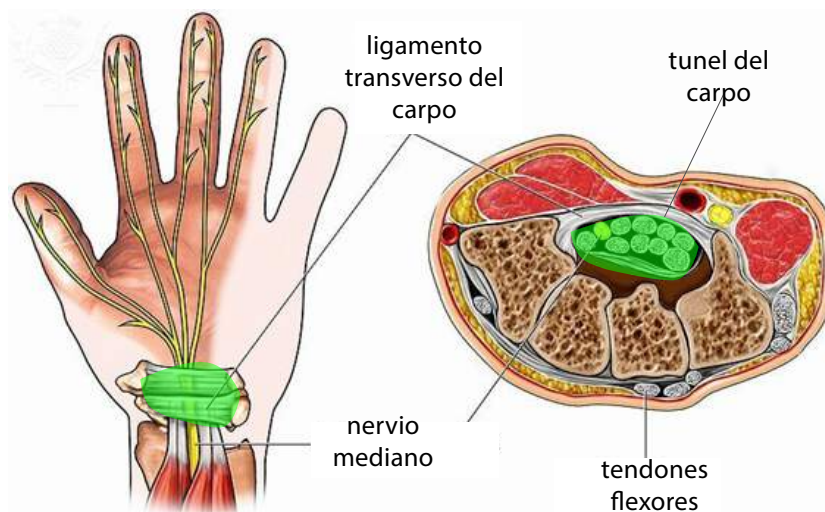





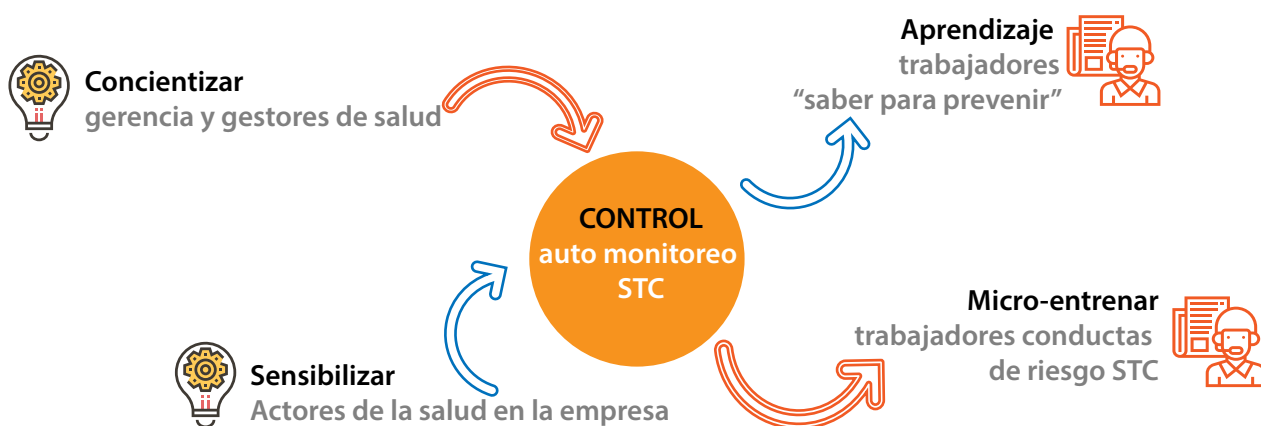
Figura 1: Túnel carpiano

Ilustraciones de la anatomía del túnel de carpiano. Fotografía. Britannica ImageQuest, Encyclopædia Britannica, 25 May 2016. [quest.eb.com/search/132_1345806/1/132_1345806/cite](https://www.britannica.com/search/132_1345806/1/132_1345806/cite). Accedido 12 Oct 2018.*Imagen modificada traduciendo los nombres de las estructuras y adicionando otros para fines educativos.

ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN Síndrome del Túnel carpiano

Una **estrategia de prevención del Síndrome de túnel carpiano** [STC] requiere un enfoque de elaboración progresivo, que facilite la construcción de ideas comunes sobre los activadores de STC, precisando los vínculos entre la salud Músculo Esquelética y el contexto organizativo del trabajo. Las fases de la estrategia que requieren compromiso gerencial son:

-  **Movilizar** en la empresa los conocimientos relativos al STC apoyándose en el enfoque multidimensional del protocolo DME.
-  **Desarrollar** los recursos de registro y reporte que permitan a la empresa poner en evidencia las interacciones de los factores presentes en la organización con el STC
-  **Generar** un dispositivo micro-entrenamiento que estimule el aprendizaje de los medios de auto-control articulado al análisis de los aspectos singulares de la actividad de trabajo en la empresa.



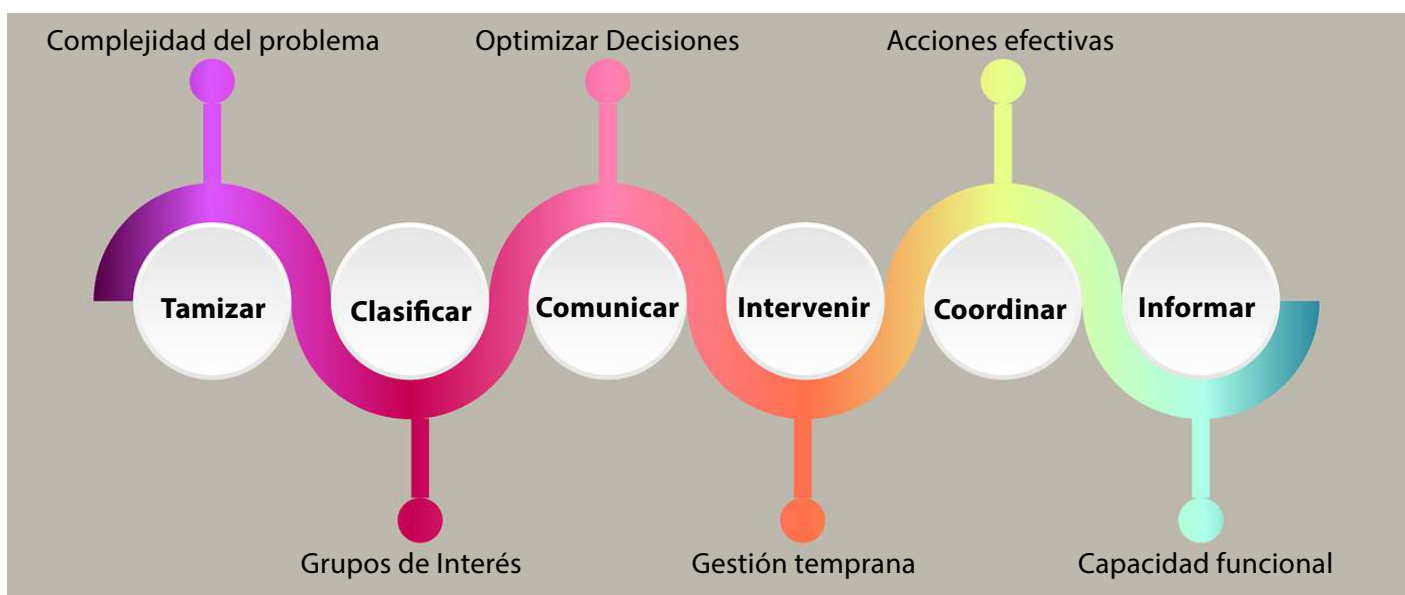
5

La estrategia de prevención del STC, utiliza un enfoque estructurado que tiene como objetivo **concientizar y sensibilizar sobre las conductas de riesgo, construir activos de auto entrenamiento y auto control, amplificando la resiliencia a lo largo de la vida del individuo**. La estrategia se soporta en tres principios universales de la prevención:

1. Los trabajadores expuestos resuelven mejor los problemas específicos;
2. Los trabajadores apoyan lo que ayudan a crear; y
3. La información concisa y sólida es importante para el control.

La movilización de la empresa en su conjunto es la clave para el éxito de la estrategia STC, ya que la estrategia debe contar con el apoyo de una masa crítica de actores de las partes interesadas para que tenga éxito.





Características de las estrategias de prevención de los DME

6

Los Desórdenes Músculo Esqueléticos -DME- constituyen una pesada carga económica para las empresas y para el sistema de seguridad social en nuestro país. El número de días laborales perdidos por un porcentaje de trabajadores con incapacidad prolongada por DME, es cada vez mayor en la sociedad. En la literatura sobre estrategias potencialmente efectivas en la prevención de los Desórdenes Músculo Esqueléticos -DME- Cuatro grupos de estrategias parecen prevalecer en las prácticas de las empresas, de las organizaciones y en los profesionales dedicados a la prevención y a la gestión del riesgo de la salud músculo esquelética en el trabajo.



El primer grupo, se focaliza en procesos de tamizaje y clasificación de la gravedad, sintomatología y en el problema de salud músculo esquelética de los trabajadores, con el propósito de categorizar el nivel de complejidad de atención requerida.



El segundo grupo, se ocupa de incrementar las habilidades de comunicación entre los actores claves de la empresa (gerencia, responsable de SST, coordinadores de procesos y asesores externos) con el propósito de optimizar la coordinación de las acciones, es decir se trata identificar la intervención apropiada y efectiva que obedezca a las necesidades e intereses específicos y particulares de cada empresa.



El tercer grupo, se enfoca en incrementar y mejorar las habilidades de los actores clave en la empresa para coordinar las acciones de interacción y comunicación en el lugar de trabajo. Algunos de los elementos estratégicos incluyen, los servicios in situ para proporcionar una gestión temprana y rentable del STC; micro entrenamiento, para comunicar activadores de STC y desarrollo acciones de prevención en un grupo específico de trabajo.



El cuarto grupo, busca desarrollar soportes para informar a los trabajadores y actores interesados acerca de las implicaciones y consecuencias humanas, sociales y económicas de la pérdida de la capacidad funcional asociada a un STC.

La estrategia de prevención del Síndrome de Túnel del Carpo –STC-

La estrategia se fundamenta en un proceso de prevención inteligente del STC, el cual localiza y controla los elementos de riesgo que contribuyen a la aparición de STC y que además deberá integrarse profundamente en los procesos de SST de su empresa.

Esta estrategia busca combinar los recursos, las habilidades y las competencias de la organización para crear una ventaja competitiva en materia de salud músculo esquelética.

¿Qué es un proceso de prevención inteligente?

1. La empresa conoce y reconoce los riesgos de STC, que estén integrados y asociados a sus procesos de trabajo,
2. la empresa localiza y actúa para anticipar cualquier efecto negativo a la salud músculo esquelética de sus trabajadores.
3. La empresa desarrolla el proceso de manera integral y holística cimentado su acción en tres ejes de actividad:



1. Comprender que es un Desorden Músculo Esquelético:

Los Desórdenes Músculo Esqueléticos -DME- se instauran con el paso del tiempo; éstos se instalan definitivamente cuando la fatiga músculo esquelética de un trabajador supera el sistema de recuperación de su cuerpo debido a la exposición sostenida a una serie de factores de orden individual, organizacional, técnico y de diseño del trabajo, estos crean un desequilibrio muscular que finalmente se convierte en un DME.



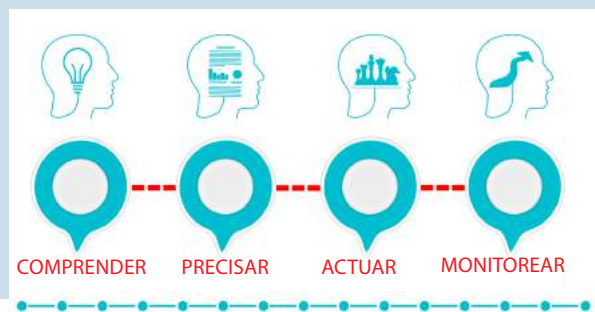
2. Precisar cómo cambia el proceso de recuperación en cada trabajador.

Cuando hay exposición y no hay medios de control, se activará un proceso de deterioro progresivo del sistema de recuperación individual, cada individuo pasará de una salud óptima, a una salud promedio, luego percibirá como se instala la fatiga, vivenciará la incomodidad, que finalmente se expresará en dolor, hasta llevarlo al momento donde se instalará una pérdida de funcionalidad.



3. Actuar para rastrear los activadores del deterioro individual

Además de aspectos como la edad, el sexo, la trayectoria laboral individual, deben seguirse elementos como una alta repetición de operaciones básicas (halar, empujar, rotar, cortar, etc.) que combinadas con esfuerzos intensos (sean estos cortos o de duración prolongada) y la presencia de posturas incómodas que deben ser sostenidas de manera cíclica o repetitiva, señalarán la necesidad de un proceso fuerte de intervención de las situaciones de trabajo, el cual deberá estar encaminado a establecer y preservar la compatibilidad entre las capacidades y limitaciones del trabajador con la efectividad productiva requerida.



¿Qué componentes de la estrategia deben desarrollarse en la empresa?

Para el éxito de esta estrategia es importante recordar que los gerentes, supervisores, ingenieros y todos los trabajadores de su empresa requieren disponer de las herramientas y de la información que necesitan para tener éxito en la prevención del STC.

La dirección de la empresa debe recordar que la activación de acciones en cada uno de los tres ejes asegura que todos entiendan su papel y que estén debidamente equipados con lo requerido para cumplirlo. Para esta estrategia es importante comprender que:

- El micro entrenamiento es una estrategia proactiva para comprender, encontrar y registrar los primeros signos de un STC y evitar que éste ocurra.
- Cuando un trabajador experimente los primeros signos de un STC (fatiga, molestias, dolor), la empresa debe saberlo lo antes posible para ayudarlo a recuperar el 100% de su salud con un programa de autocuidado proactivo.
- La prevención de STC, requiere visitas frecuentes a las situaciones de trabajo para realizar sugerencias de intervención temprana.

Poner en funcionamiento acciones de impacto moderado, pero de ejecución temprana, son claves para alcanzar una prevención sostenible de la salud músculo esquelética de los trabajadores, ello implica que los actores interesados en la empresa, en las aseguradoras y en general en el entorno del trabajo adelanten:

8



1. Rutinas de identificación temprana de los factores asociados a STC
2. Realizar intervenciones orientadas a grupos objetivos bien caracterizados en la empresa
3. Determinar cuál es el peso de las creencias y de las expectativas tanto de los trabajadores como de los diferentes interesados en los procesos de intervención y en los procesos terapéuticos asociados la STC.
4. La empresa debe tener vigente en su horizonte que para alcanzar una prevención sostenible y efectiva de la salud músculo esquelética en sus situaciones de trabajo, se requiere una intervención activa y temprana en los aspectos físicos y biopsicosociales de las situaciones de trabajo.



Lorem ipsum

¿Cuál es la prioridad para la gerencia de la empresa?

Las áreas prioritarias que todo gerente debe atender y tomar en cuenta para iniciar la prevención del STC en su empresa:

- 1** Reducción de la carga económica atribuida al STC, no solo debe hacerse desde la perspectiva del ausentismo, el trabajar con molestias, incomodidad y dolor implica una pérdida de productividad de hasta el 40%, es el denominado presencialismo.
- 2** Reorientar y fortalecer el sistema interno de salud y seguridad en el trabajo para rastrear y monitorear según el nivel de riesgo de STC, es decir “precisar para actuar” de manera enfocada.
- 3** Llevar a cabo una estratificación del riesgo en los trabajadores e identificar los niveles de salud músculo esquelética, lo cual permite definir el enfoque apropiado que se puede aplicar a cada categoría, esto ahorra esfuerzos y recursos, además puede tener más impacto en los trabajadores y para la empresa.
- 4** Hacer hincapié en el concepto de salud Músculo Esquelética más que en el de enfermedad.
- 5** Los trabajadores deben ser informados sobre las opciones saludables y se les debe proporcionar apoyo para modificar sus procedimientos y modos de trabajo, así como su estilo de vida, esto implica salir del paradigma del gesto o postura estandarizados. Los individuos deben desarrollar sus propias normas para la práctica de la salud músculo esquelética.
- 6** Se deben introducir algunas intervenciones de bajo costo, pero de alto impacto, esto implica permitir que los trabajadores desempeñen un papel activo en su propia atención mediante auto-examen de señales que indiquen cambios en sus procesos de recuperación y así estimular el autocontrol a largo plazo.
- 7** Gestionar los cuidados para las categorías de bajo riesgo que son trabajadores aparentemente sanos, o aquellos a los que recientemente se les ha diagnosticado una enfermedad no asociada a STC, puede tener un impacto considerable a nivel de la empresa.
- 8** Cuando en la empresa se identifica una categoría de alto riesgo para STC, se debe comprender que estos casos requieren implementar una atención Integral multidisciplinaria, los DME se caracterizan por tener un origen multifactorial y pueden tener consecuencias a largo plazo (años de vida productiva perdidos).
- 9** El manejo integral de casos con patología STC, diagnosticada o en proceso de consolidación requieren un equipo médico, técnico y de personal aliado (tales como como: ergónomos, ingenieros, terapeutas ocupacionales, psicólogos, fisioterapeutas, trabajadores sociales) para cubrir todos los aspectos de la patología. Los objetivos principales de la atención incluyen la mejora de la calidad de vida, la prevención y aplazamiento de las complicaciones.

¿Cuál es el ciclo del STC?

En el ciclo del STC, es importante considerar que los síntomas en el trabajador se presentan gradualmente y que al comienzo pueden ser reversibles, primero aparecen ocasionalmente y si no se interviene se pueden hacer permanentes.



10

¿Cuál es el ciclo a seguir en la estrategia de prevención del STC?

La estrategia de prevención del STC favorece la transición de un manejo de gestión de masas [todos los trabajadores, todos los sectores, todas las unidades de producción de las empresas] a una acción que toma en cuenta las condiciones específicas centradas en cada situación de trabajo en la empresa [se trata de comprender la relación entre las habilidades básicas demandadas al trabajador por el proceso productivo y los efectos de las acciones emprendidas en la salud Músculo Esquelética].





© Todos los derechos reservados

La presente obra tiene derechos de autor. Usted puede descargar, visualizar, imprimir y reproducir este material en forma inalterada solamente para su uso personal o dentro de su organización; no es comercial. Aparte de cualquier empleo permitido en virtud de la Ley de Derechos de Autor, todos los demás están reservados.

El manejo de la información, los modelos y los conceptos que componen este documento, supone que únicamente un profesional certificado, o alguien que pasó por un proceso de formación y entrenamiento, puede comprender cómo se usan y aplican estas recomendaciones

Preparado por
Equipo científico Universidad del Rosario

Juan A. Castillo M.	PhD Ergonomía
María Constanza Trillos. Ch	F.T. MsC. SST
Monica Suárez A.	Fisioterapeuta. Esp.
Martha Ortiz F.	Fonoaudióloga
	Corrección de estilo

ErgoMotion-Lab
Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud
Universidad del Rosario
Bogotá, D.C.
2019





Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol