

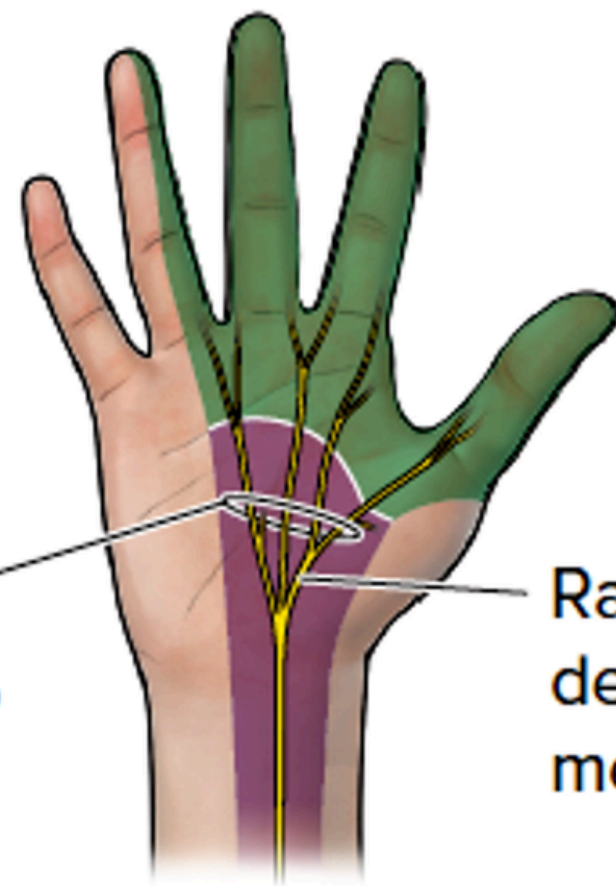


---

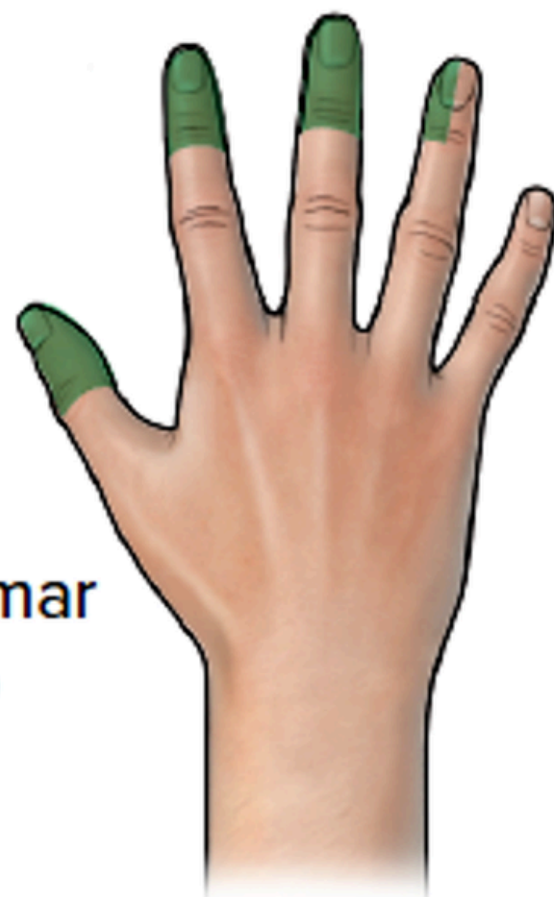
# CUIDADO ARTICULAR EN PACIENTES CON SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO?



Ramas  
digitales  
palmares  
del nervio  
mediano



Rama palmar  
del nervio  
mediano



# SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

## ¿Qué es?

Es una afección causada por la compresión del nervio mediano en la muñeca. Produce:

Dolor

Entumecimiento o

Debilidad en la mano y dedos.



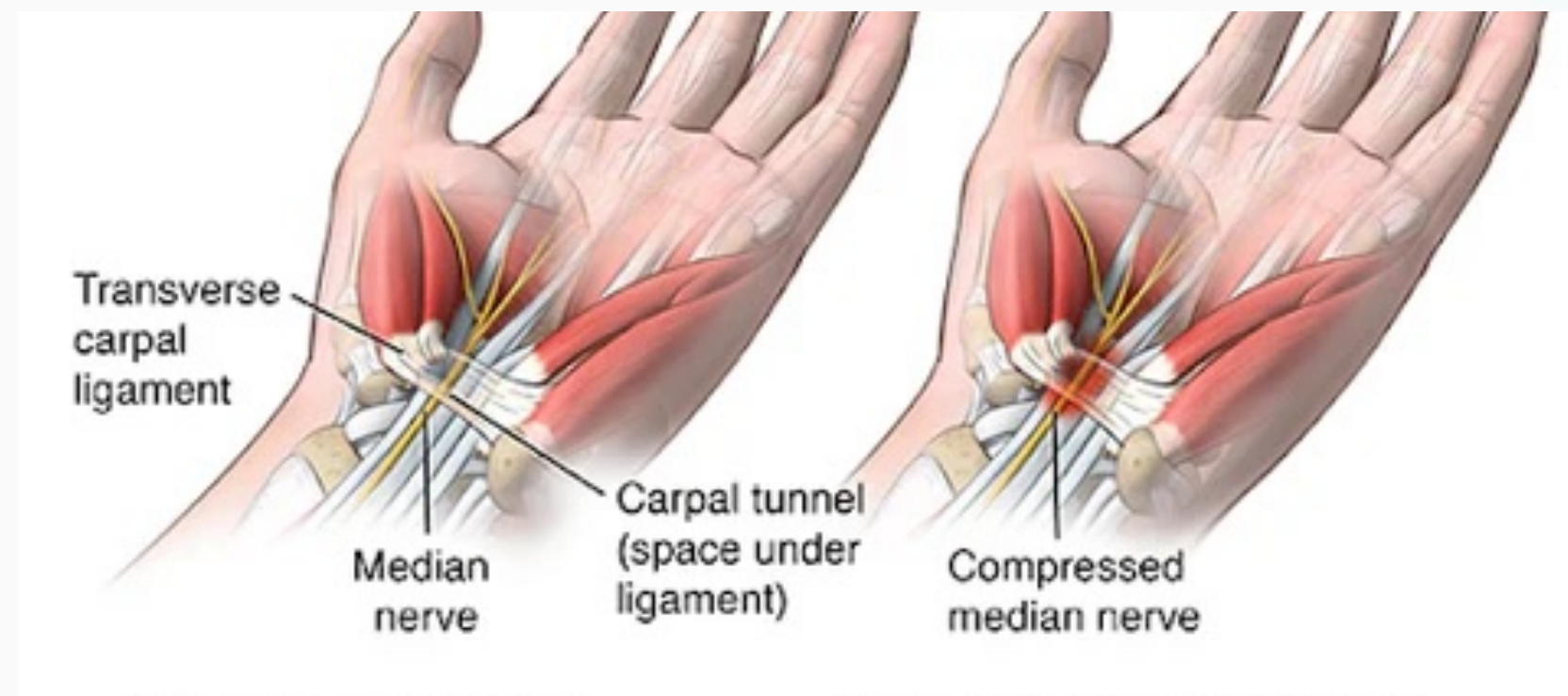


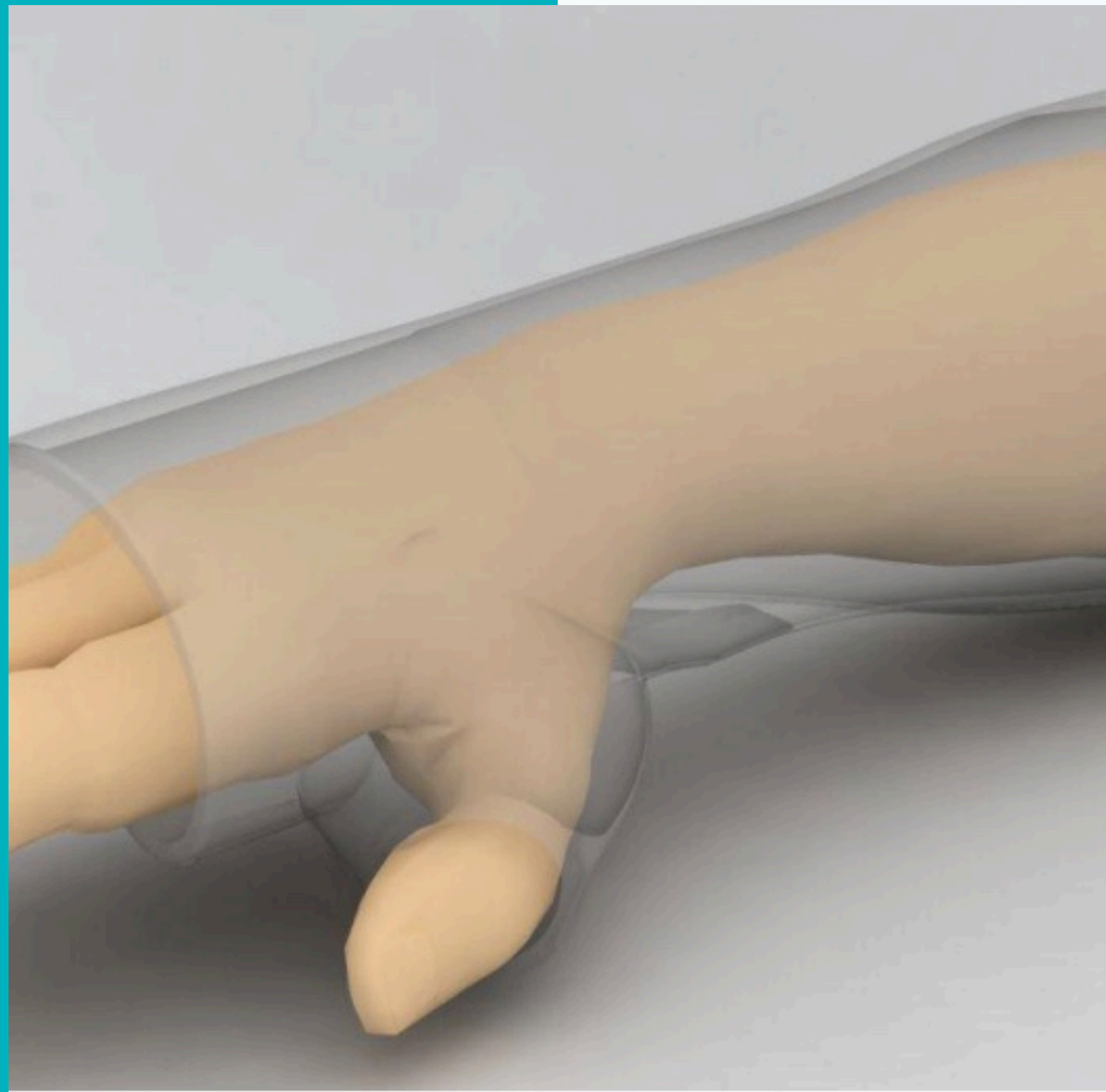
- Factores que pueden causarlo

- Movimientos repetitivos.
- Uso prolongado del teclado o herramientas.
- Posturas inadecuadas de la muñeca.
- Carga excesiva sobre las manos.



# ¿Qué debo hacer para cuidarme si tengo síndrome del túnel carpiano?



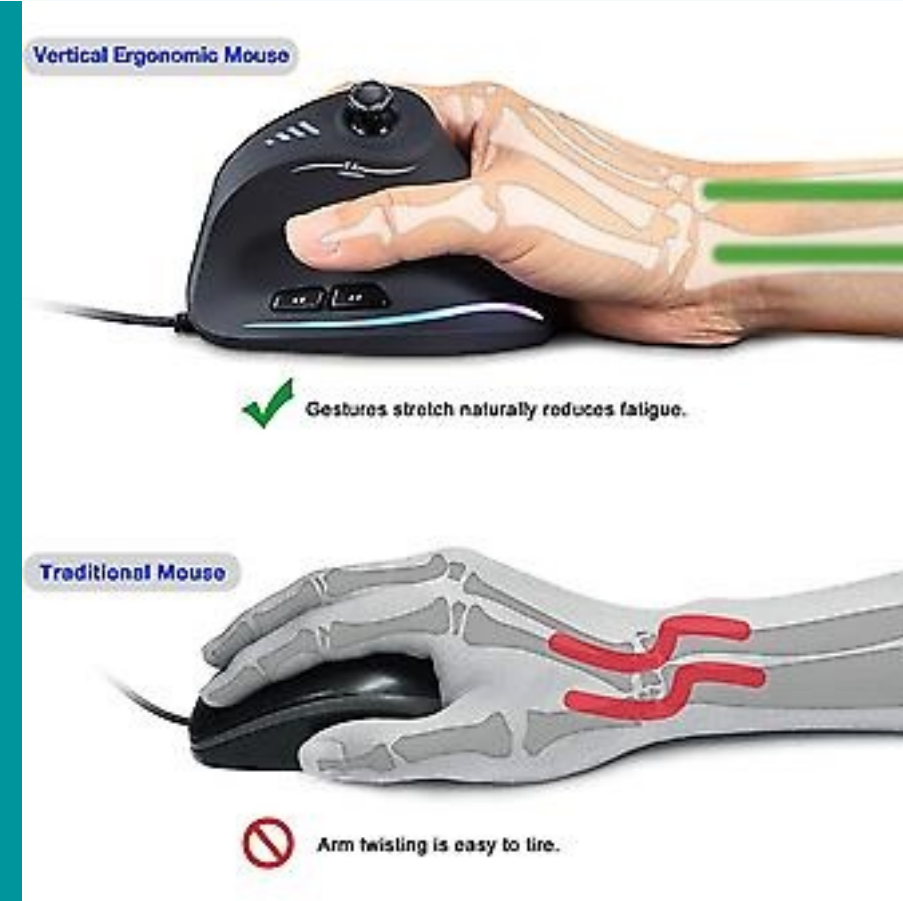


- Intenta mantener la muñeca recta y procura **no** mantenerla **doblada** durante largos periodos.

# Dispositivos ergonómicos útiles



- Férulas de muñeca: mantienen la posición neutra.



- Mouse vertical: reduce la desviación lateral.



Si trabajas con ordenador, usa un apoyo para las muñecas.



- Reposamuñecas:  
para teclado



- Almohadillas de gel:  
disminuyen la extensión de la  
muñeca.





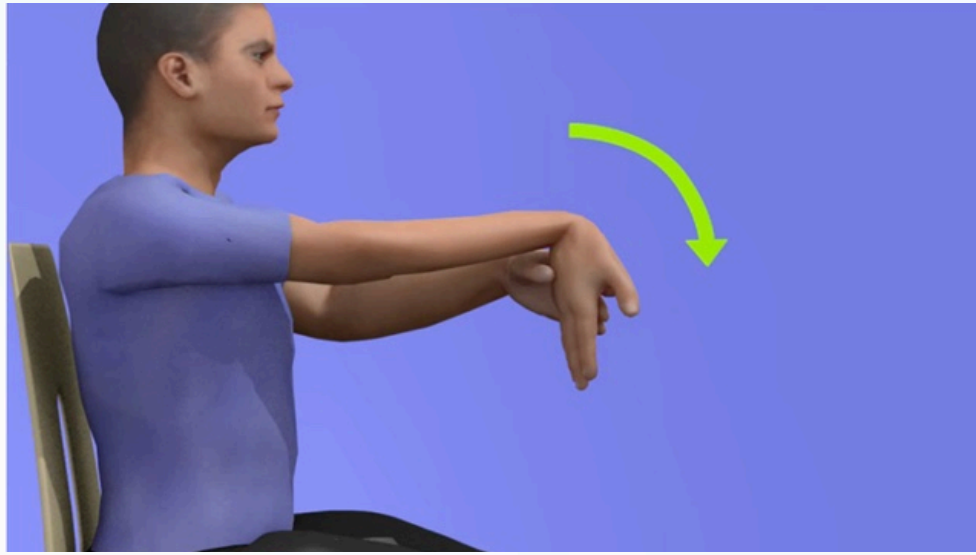
- Ajusta la altura de tu silla y escritorio.
- Mantén el teclado al nivel de los codos.
- Usa herramientas ergonómicas adaptadas a tu trabajo.

Si los movimientos repetidos te causan **síntomas**, busca alternativas:



- ✔ cambia el tipo de movimiento
- ✔ usa la otra mano
- ✔ Tome descansos regulares. Deja descansar la mano a ratos
- ✔ No trabaje con los brazos demasiado cerca ni demasiado lejos del cuerpo.
- ✔ No descansa las muñecas en superficies duras durante períodos prolongados.
- ✔ Asegúrese de que las herramientas que utiliza no sean muy grandes para las manos.





- Pequeños cambios diarios pueden marcar una gran diferencia.
- Cuidar tus manos es cuidar tu calidad de vida.
- Si **hay dolor**, hormigueo o adormecimiento, consulta tu especialista para **identificar la causa** y establecer un **tratamiento personalizado**.

