Síndrome del Túnel Carpiano: ¿Cómo prevenir esta común enfermedad de las manos?

- ***Se trata de una patología que se genera por movimientos repetitivos y que se ha visto incrementada por el constante uso del computador o teléfono celular. Experta de la Universidad de Talca entrega recomendaciones para evitar esta afección.***

Es considerada como una de las enfermedades más comunes que tendrán los millennials al cumplir 40 años, y una de sus principales causas radica en el uso de aparatos electrónicos como el teclado, mouse del computador, teléfono celular o el control de videojuegos.

Se trata del Síndrome del Túnel Carpiano (STC), una afección que se genera por la inflamación de los tendones de la muñeca provocando la comprensión del nervio mediano, generando hormigueo, calor, pérdida de sensibilidad en los dedos y/o dolor en el dedo pulgar, medio o índice.

Comúnmente esta enfermedad es ocasionada por movimientos repetitivos y prolongados al utilizar los mencionados dispositivos. Así lo explicó la **académica de la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad de Talca, Sibila Floriano Landim,** quien indicó que, de no ser identificado y tratado, el síndrome puede empeorar con el paso del tiempo.

La especialista subrayó que para evitar el incremento de esta enfermedad se recomienda realizar pausas activas y elongaciones cada 40 minutos. “Además, debemos adecuar nuestro lugar de trabajo. Si tengo que ocupar el computador o el celular, intentar mantener la muñeca en posición confortable y neutra”, recalcó y aconsejó el uso de mousepad con apoya

muñeca.

Cada vez más frecuente

Además, la investigadora de la UTalca agregó que las molestias generalmente aumentan durante la noche, llegando incluso a interrumpir el sueño a causa de las molestias que ocasiona.

En este contexto, advirtió que el STC afecta principalmente a mujeres entre los 30 a 60 años, esto debido a que "tienen una disposición fisiológica hormonal, por lo que se produce más edema, más inflamación". Además, explicó que es por esta razón que las embarazadas tienen más probabilidades de desarrollarlo.

Sin embargo, cualquier persona puede padecer este síndrome, ya que "estamos utilizando cada vez más smartphones y computadoras debido al incremento del trabajo virtual, lo que ha traído como consecuencia el aumento de este síndrome", advirtió.

Finalmente, la investigadora recalcó la importancia de realizar ejercicios específicos de elongación para movilizar el nervio mediano, uso de muñequera en caso de sentir molestias y acudir a un especialista. "En las etapas iniciales se puede revertir con rehabilitación, sin embargo, cuando hay un grado muy avanzado de la afección, es necesario pasar por un procedimiento quirúrgico para liberar el canal del túnel del carpo", concluyó.