



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Boletín No. 2
Marzo 2025

HABLEMOS UN POCO ACERCA DE NUESTRAS MANOS

LA ESENCIA DE LA MOVILIDAD Y LA EXPRESIÓN

Sabías que la muñeca y la mano son las estructuras más complejas y versátiles de nuestro cuerpo? Cada movimiento que realizamos desde comer y asearnos hasta comunicarnos y protegernos depende de estas increíbles piezas anatómicas.



¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES?

Complejidad Anatómica:

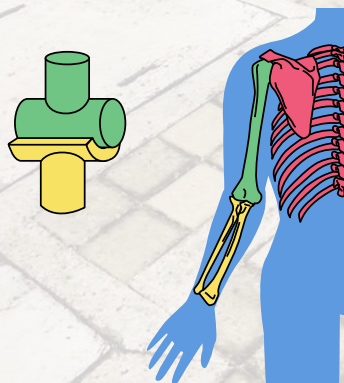
La muñeca y la mano tienen una estructura altamente articulada que permite movimientos finos y precisos.

Función Protectora y Sensorial:

Actúan como un sistema de alerta, informando a nuestro cerebro sobre la temperatura, el tacto y la forma de los objetos.

Trabajo en Conjunto:

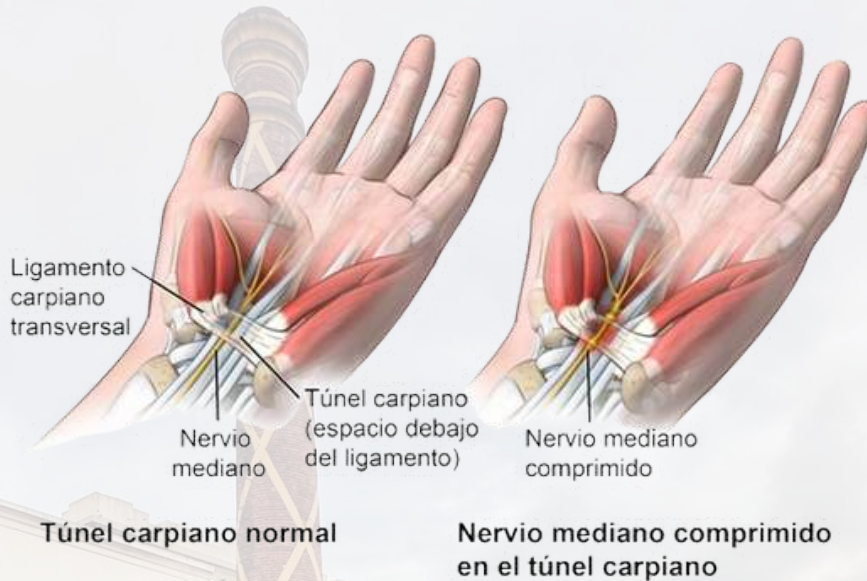
Cada articulación (hombro, codo, muñeca y mano) colabora de forma interconectada para lograr movimientos coordinados.



“La posición de una articulación afecta la acción de las demás: un movimiento inadecuado puede limitar el rango de movilidad.”

EL TÚNEL DEL CARPO: ANATOMÍA Y RIESGOS

Es un canal ubicado en la muñeca, formado por el ligamento transverso del carpo, que permite el paso de 9 tendones y el nervio mediano.



SÍNDROME DEL TÚNEL DEL CARPO (STC):

Se produce por la inflamación del ligamento transverso que comprime el nervio mediano, generando:

Dolor e inflamación

Parestesias (hormigueo)

Disminución de la fuerza en la mano

Limitación en la movilidad

RIESGOS EN EL ENTORNO LABORAL

En Colombia, el STC es una de las enfermedades laborales más comunes, especialmente en:

- Industrias manufactureras
- Sectores administrativos y educativos

CASO EN PUNTO:

El uso prolongado de **mouse pad** con almohadilla en entornos de oficina puede aumentar la presión en la zona del carpo, siendo un factor de riesgo importante.



RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS

Revisar el Uso del Mouse Pad:

- Evita modelos con almohadilla que ejerzan presión directa sobre el carpo.
- En su lugar, opta por un mouse pad sin almohadilla o reposiciona la almohadilla sobre la parte más musculosa del antebrazo.

Postura Correcta:

- Mantén la muñeca en posición neutra para evitar bloqueos pasivos de los tendones.



Consejo: Pequeños ajustes en el equipo de oficina pueden marcar una gran diferencia en la prevención de lesiones.

OTRAS RECOMENDACIONES

- Asegúrate de que tu estación de trabajo esté bien configurada. La altura del teclado y del mouse debe permitir que la muñeca permanezca en una posición neutra, sin flexión o extensión excesiva.
- Realiza descansos breves cada 30 a 60 minutos para estirar y mover las manos, muñecas y brazos.
- Mantén una postura erguida y evita apoyarte excesivamente en el teclado o el mouse.
- Realiza ejercicios de fortalecimiento de la mano y el antebrazo para mejorar la resistencia muscular.
- Adopta hábitos saludables que incluyan una alimentación equilibrada y ejercicio regular, ya que contribuyen a la salud general de los músculos y articulaciones.

Por: Marcela González Gil

Fisioterapeuta Especialista en Salud Ocupacional y Riesgos Laborales – ARL Positiva
Programa de Vigilancia Epidemiológica por Riesgo Osteomuscular PVE-OM
Universidad Distrital Francisco José de Caldas

¡IMPORTANTE!



Reporte ante el SST: Si actualmente presenta algún diagnóstico osteomuscular emitido por su EPS debe reportarlo al Subsistema de Seguridad y Salud en el Trabajo mediante el envío de los soportes al correo: pvedme@udistrital.edu.co

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo
Sede Carrera 7 # 40B - 53 Piso 6 - Tel. 3239300 ext. 1612
seguridadysaludt@udistrital.edu.co
<https://sgsst.udistrital.edu.co/>