

LA PREVENCIÓN ES POSIBLE

La empresa, mediante su Servicio de Prevención, está obligada a la evaluación ergonómica de los movimientos repetitivos, así como a realizar Vigilancia específica de la Salud a las trabajadoras con riesgo, entregando una Memoria anual de las lesiones detectadas y recomendaciones. En dicho reconocimiento es necesario aplicar los Protocolo de POSTURAS FORZADAS y NEUROPATÍAS por PRESIÓN, editados por el Ministerio de Sanidad, explorando las manos y localizando el dolor, posibilitando así la detección precoz de la enfermedad y recomendando la modificación de las tareas o cambios de puesto.



dos de las muñecas, controlar que no haya ningún elemento que haga presión en esa zona de la muñeca.

4. Intervenir sobre los factores organizativos, valorando las pausas, reduciendo la repetitividad, el ritmo de trabajo, la carga, o el control del tiempo de trabajo. En definitiva se basa en la actuación a tres niveles:

- Disminución del esfuerzo a realizar: reduciendo la fuerza con herramientas en buen estado de uso y con el correcto adiestramiento de la persona.
- Reducción de la repetitividad del movimiento: cambiando los músculos a utilizar, alternando tareas, automatizando lo posible.
- Adecuar la postura y movimientos a realizar: diseño y contenidos del puesto de trabajo, modificando el proceso, favoreciendo los cambios de posición de las herramientas e intervención sobre el conjunto de factores del puesto de trabajo.

5. Factores relativos a la tarea y los Equipos: reducción de la carga física de trabajo, trabajando sobre las posturas adecuadas, modificando el tipo de movimiento a ejercer y la rapidez con que se realiza; revisar las herramientas, vibraciones, entorno, superficie de trabajo y el conjunto de factores adaptativos a la trabajadora.

6. Difundir la información sobre el riesgo y declarar la enfermedad profesional cuando se produzca.

ALGUNOS CONSEJOS

Se trata de consejos sencillos que ayudan a evitar se produzca la lesión, que además de dolorosa puede llegar a ser incapacitante en algunas profesiones.

1. Acordar la realización de pausas, cuanto más numerosas mejor, aunque sean breves para descansar, hacer estiramientos o mover las manos.
2. Notificar al medico del SPA de los primeros síntomas en la muñeca, sin esperar a la vigilancia periódica de la salud, realizar reconocimientos específicos aplicando el Protocolo.
3. La observación del método de trabajo, evitando posiciones y movimientos fuerza

**EXIGE PREVENCIÓN FRENTE AL RIESGO ERGONOMICO
NO TE DEGES ENGAÑAR POR LA ACTITUD DE LAS MUTUAS**

PARA EL RECONOCIMIENTO DE LA
ENFERMEDAD PROFESIONAL ACUDE A

comisiones obreras

más necesarios que nunca

- Gaixotasun honen kasu kopurua handitzen ari da etengabe baina kasu gehienak ezkutuan geratzen dira gaixotasun arruntak bailira gaixoen ezjakintasunagatik, Prebentzio Zerbitzuaren arriskuaren ebaluaketa faltagatik eta Osakidetzako medikuek gaixotasuna diagnostikatzerako orduan ez dutelako lan gaixotasuuna aintzat hartzen.
- Karpoko Tunelaren Sindromeak loa asaldatzen du askotan, egunean zehar kalanbreak eragiten ditu eta hartzak gauzaez dira eguneroko lanetan eragozpen handiak sortuz zapaten lokarriak edo alkandorako botoiak lotzeko adibidez.
- Mutuak, laneko gaixotasuna ukatu egiten badu edo Osakidetzak bada gaixotasunaren diagnosis egiten duena jar zaitetz harremanetan CCOOko Lan Osasuneko Sailarekin.
- Enpresario askok (eurentzako) bide "errazena" dena nahiago izaten dute, hau da, kaleratzeak lanpostua egokitu baino lehen.
- Mutua batek gaixotasun profesional baten erantzukizunik hartzen ez duen bakoitzean horren tratamenduaren kosteak osasun publikoari egozten zaizkio, eta hori ezin dugu onartu.
- Eskatu prebentzioa arrisku ergonomikoei aurre egiteko.

Colabora:



www.ccoo-euskadi.net

SINDROME DEL TUNEL CARPIANO

Una lesión profesional derivada de los movimientos repetitivos en el trabajo



zure alde



más necesarios que nunca

EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Es una enfermedad profesional recogida dentro de la vigente lista de Enfermedades Profesionales en el grupo E-6 (agentes físicos, parálisis de nervios debidas a presión). Se trata de una enfermedad que aumenta sin cesar, aunque la mayoría de los casos quedan ocultos como enfermedades comunes, a causa del desconocimiento de los afectados, la falta de evaluación del riesgo por el Servicio de Prevención y el olvido de los riesgos laborales por los médicos de Osakidetza al diagnosticar la enfermedad. Esta ocultación del origen profesional favorece que la prevención en el puesto de trabajo no prospere.

Aunque no es una enfermedad exclusiva, se produce mayoritariamente entre las mujeres, por el tipo de tareas manuales que se les asigna y la suma de las tareas domésticas. Son numerosas en el sector de alimentación, charcuterías, carnicerías, camareras, cocineras, lavanderas, peluqueras, costureras, cajeras de grandes comercios, soldadores, pintores, carpinteros, pulidores, trabajos de montaje electrónico y mecánico, industria textil y conservera...

En la muñeca ocho huesos forman una estructura similar a un túnel, que esta relleno de tendones flexores que controlan el movimiento de los dedos. Al flexionar y extender la muñeca de forma repetida, produce hinchazón de la cubierta del tendón, haciendo presión sobre el nervio mediano.



PRINCIPALES SINTOMAS O SECUELAS

Mayoritariamente, las afectadas sienten dolor, sensación de entumecimiento, hormigueo en la mano, la palma o dedos pulgar, índice, medio, anular o dorso de la mano que irradia desde la mano al antebrazo y el hombro. También se da la sensación de hinchazón de los dedos aunque no sea visible. Una característica típica del Síndrome de Túnel Carpiano es el dolor que perturba el sueño nocturno, incluso con calambres durante el día, sentimiento de inutilidad en los dedos, con dificultades para atar los zapatos, abotonarse la camisa, escribir a mano o coger pequeños objetos. Existe una alta incidencia de túneles carpianos en ambas manos, como alteraciones tendinosas asociadas, como Epicondilitis, Tenosinovitis..., ya que los factores de riesgo del trabajo afectan también al codo y la muñeca.

El Síndrome de Túnel Carpiano (STC) se produce por "microtraumatismo repetido", con síntomas que persisten durante meses o años, causando una de las enfermedades profesionales más declarada.

FACTORES DE RIESGO MÁS IMPORTANTES

- Uso repetitivo de movimientos iguales o similares de la muñeca o la mano afectada, con flexión, torsión o extensión.
- Tareas habituales que requieren el empleo de fuerza con la mano afectada.
- Tareas habituales que requieren posiciones forzadas de la mano.
- Presión sobre la muñeca o la base de la palma frecuente o prolongada en el lado afectado.
- Uso regular de herramientas manuales vibratorias.
- La presencia de más de un factor de riesgo en los puestos de trabajo es la situación más habitual, por la multiplicidad de tareas que realizan con posturas forzadas de la mano y esfuerzos repetitivos, como cita el Protocolo de Vigilancia Sanitaria sobre movimientos repetidos del miembro superior.
- El embarazo, la Diabetes, enfermedades Tiroides..., Artritis pueden producir inflamación de las muñecas y generar la enfermedad.



TRATAMIENTO Y RECONOCIMIENTO PROFESIONAL

Quien sufre el Síndrome de Túnel Carpiano, o sospecha tener esa enfermedad, debe acudir a la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales, con el correspondiente Parte de Asistencia de la empresa. Si la Mutua te rechaza o acudes al Especialista, enviado por el Médico de Osakidetza, y te diagnostica dicha enfermedad, con tratamiento de antiinflamatorios o propuesta de intervención quirúrgica de descompresión del túnel carpiano, ponte en contacto con el Área de Salud Laboral de CCOO, tienes mucho en juego.

El tratamiento habitual para STC son los antiinflamatorios, Cortisona o la Muñequera, salvo en las lesiones agudas, que hacen necesaria una intervención quirúrgica, que da buenos resultados, aunque genera dificultades para el uso de la mano durante unas semanas. La recuperación completa en trabajadoras/es con mucha actividad manual puede durar meses, o llevar aparejada la necesidad de una muñequera ortopédica durante un tiempo para dar soporte a la muñeca. En los casos en que la enfermedad se ha sufrido durante mucho tiempo, es probable que se haya producido un daño muscular, necesitando terapia física para recuperar la fuerza.

¡SI SUFRES STC, PONTE EN CONTACTO CON CCOO!

Las Mutuas son especialistas en dar prematuramente el Alta médica, tras la intervención quirúrgica, sin terapias rehabilitadoras y con el agravante de que ni el empresario, ni el Servicio de Prevención hayan adoptado prevención alguna, modificando en este sentido las condiciones ergonómicas del puesto de trabajo, situación que hace más necesaria la acción sindical de CCOO.

El STC es clasificado como ENFERMEDAD PROFESIONAL en el Real Decreto 1299/2006 de 10 de noviembre para Trabajos en los que se produzca un apoyo prolongado y repetido de forma directa o indirecta sobre las correderas anatómicas que provocan lesiones nerviosas por compresión. Movimientos extremos de hiperflexión. Trabajos que requieren movimientos repetidos o mantenidos de hiperextensión o hiperflexión de la muñeca, de aprehensión de la mano como lavaderos, cortadores de tejidos y material plástico y similares, trabajos de montaje (electrónica y mecánica) industria textil, mataderos (carniceros, matarifes), hostelería (camareros, cocineros), soldadores, carpinteros, pulidores, pintores.

Si trabajas con movimientos repetitivos y te duele la muñeca, puede tratarse del Síndrome de Túnel Carpiano. El médico de Osakidetza esta obligado a comunicar la sospecha de Enfermedad Profesional (EEPP) a Osalan, y las Mutuas deben reconocer el origen profesional, aunque probablemente ni unos ni otros cumplirán con su obligación, haciendo más necesaria que nunca la acción sindical de CCOO, ya que muchas empresas prefieren despedir que adaptar el puesto de trabajo.



QUÉ HAY EN JUEGO

El reconocimiento de enfermedad profesional requiere del empresario la adopción de medidas preventivas de carácter ergonómico, que evite nuevas lesiones en trabajadoras ocupadas en dicho puesto de trabajo.

El reconocimiento de EEPP, nos posibilita además de mejores prestaciones económicas durante el periodo de IT, derecho a una indemnización por las cicatrices, según el baremo establecido (mínimo de 450 €) por Lesiones Permanentes no Invalidantes e, incluso, un eventual Recargo de Prestaciones (de un 30 a un 50%) por falta de medidas de seguridad a pagar por la empresa. Cuando las Mutuas se resisten a reconocer el origen profesional de esta u otras lesiones profesionales buscan exculpar al empresario de sus responsabilidades preventivas, trasladando el coste de los daños a Osakidetza, o lo que es lo mismo, al conjunto de la sociedad.

