

Síndrome del Túnel del Carpo, una verdad laboral diagnosticada

Karina Rodríguez Espinosa
Docente Programa de Fisioterapia

Nathalia Basante
Diana Bravo
Jonathan Jaramillo
Jonny Medina
Alejandra Luna

Estudiantes Programa de Fisioterapia
Universidad Mariana

El Túnel del Carpo es un síndrome que ha repercutido mucho en el campo laboral, debido a que se presenta con mayor frecuencia en áreas cuyo trabajo consiste en la realización de movimientos de alta frecuencia, causando un daño a nivel de la mano y muñeca, alterando la funcionalidad del miembro superior y por ende, el rendimiento a nivel laboral (Gomes, s.f.), los temas descritos en la capacitación fueron orientados a la definición y sintomatología que puede presentarse, así mismo a un tratamiento que puede referirse como preventivo y para mejorar los síntomas en caso de que ya exista la presencia de este síndrome.

En el primer semestre del año en curso, los estudiantes del programa de Fisioterapia de VIII semestre de la Universidad Mariana, en concordancia con el área de Salud Ocupacional, con el apoyo de coordinación docencia asistencial y bajo la supervisión de la docente Mg. Karina Rodríguez Espinosa, llevaron a cabo en el Hospital Universitario Departamental de Nariño (HUDN) una capacitación para los trabajadores que participan del programa: “Muévete y vive bien”, acerca del síndrome en mención, la cual se realizó en el transcurso de la mañana a partir de las 6:30 am hasta las 12:00 m.

La capacitación se desarrolló en los diferentes puestos de trabajo, inicialmente, se hizo una introducción en al que se explicó todo lo relacionado con el tema; luego, se expuso ejemplos de forma dinámica, y para finalizar, se pidió la colaboración de los trabajadores para armar un rompe cabezas que sirvió como retroalimentación en el tema.

En la exposición se percibió un gran interés y participación por parte de los trabajadores del HUDN, la actividad tuvo efectos positivos de forma recíproca, ya que aportó un beneficio tanto en pro de los trabajadores como de los estudiantes, quienes realizan su práctica formativa, afianzando los conocimientos y dando mayor seguridad a la hora de exponer un tema ante grandes grupos poblacionales; por parte de los trabajadores se refirió información clara, concisa y adecuada; se sensibilizó hacia un interés por cambiar los malos hábitos en el trabajo e implementar el programa de ejercicios en el diario vivir, con el fin de evitar posibles consecuencias de la patología, que puede ser un gran limitante en las actividades de la vida diaria y laboral, promoviendo así, el programa: “Muévete y Vive bien”.

En conclusión, se puede decir que esta capacitación fue muy grata, ya que los trabajadores afirmaron que la información

fue útil dentro de su desempeño laboral y personal, el hecho de estar capacitándose y tener conocimiento en distintos temas de interés los hace crecer y preocuparse por su salud y su relación dentro de su puesto de trabajo; es importante vivir esta experiencia, ya que se brinda conocimiento y al mismo tiempo, motivación para que tanto en el trabajo como en casa se realice actividad física, para mejorar su calidad de vida.



Jornadas de pausas activas y capacitaciones con trabajadores del HUDN.

Bibliografía

Gomes, A. (s.f.). Síndrome del Túnel del Carpo. Recuperado de <http://www.aefi.net/fisioterapiaysalud/sindrometuneldecarpo.aspx>