

7 consejos para prevenir el síndrome del túnel carpiano



- 1 Adopta una posición correcta de las manos y muñecas para dormir.**
Evita tener las manos dobladas en la cama, así como cualquier postura que pueda causar presión o retención de líquidos en las muñecas.
- 2 Consulta la conveniencia de usar férulas.**
Tu profesional sanitario te aconsejará sobre la idoneidad de usar estos sistemas de sujeción. Las férulas de descanso te pueden ayudar a mantener la muñeca en una posición neutra mientras duermes, disminuyendo la presión ejercida sobre el nervio mediano. Y las férulas diurnas pueden ser de utilidad a la hora de aliviar el dolor causado por actividades manuales repetidas
- 3 Apuesta por elementos ergonómicos.**
Si pasas muchas horas delante del ordenador, adopta una buena postura y utiliza ratones ergonómicos y gavetas para el teclado que eviten una posición antinatural de la muñeca y, por tanto, el riesgo de lesión.
- 4 Programa períodos de descanso durante tu jornada laboral.**
No solo te ayudarán a despejar tu mente y reponer fuerzas, sino también a impedir una sobrecarga de la muñeca que derive en lesiones musculares o compresión del nervio.
- 5 Ejercita tu muñeca.**
Realiza movimientos giratorios con ambas muñecas y moviliza los dedos con los brazos elevados. Contribuirás a mejorar la circulación, así como a mejorar la movilidad y estado físico.
- 6 Lleva una vida sana.**
El sobrepeso puede incrementar la prevalencia de esta enfermedad. Come de manera variada y equilibrada, hidrátate adecuadamente, duerme bien, practica ejercicio y mantén lejos los hábitos nocivos.
- 7 Consulta a tu médico y evita la automedicación.**
Ante los primeros síntomas, acude a tu médico para que realice un diagnóstico adecuado. El tratamiento temprano, tanto a nivel postural y de hábitos como etiológico es fundamental para frenar el progreso de esta dolencia.