

Recomendaciones Guía de atención integral de Seguridad y Salud en el Trabajo para desórdenes musculoesqueléticos (DME) de miembros superiores

1.1. Preguntas clínicas abordadas por la guía

1.1.1. Pregunta 1.

¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar síndrome de túnel del carpo, epicondilitis o enfermedad de De Quervain de origen ocupacional?

1.1.2. Pregunta 2.

¿Cuáles intervenciones son efectivas para prevenir el síndrome de túnel del carpo, la epicondilitis o la enfermedad de De Quervain de origen ocupacional?

1.1.3. Pregunta 3.

¿Cuál es la estrategia más efectiva de vigilancia para prevenir el desarrollo de síndrome de túnel del carpo, la epicondilitis o la enfermedad de De Quervain de origen ocupacional?

1.1.4. Pregunta 4.

¿Cuál es el método más adecuado para el diagnóstico del síndrome de túnel del carpo, la epicondilitis o la enfermedad de De Quervain de origen ocupacional?

1.1.5. Pregunta 5.

¿Cuál es la intervención ocupacional más efectiva para los casos de síndrome de túnel del carpo, epicondilitis o enfermedad de De Quervain de origen ocupacional?

1.2. Resumen de recomendaciones

1.2.1. Factores de riesgo

De acuerdo a la literatura revisada, se identificaron los siguientes factores de riesgo asociados al desarrollo de síndrome de túnel del carpo, epicondilitis o enfermedad de De Quervain de origen ocupacional:

Factores de riesgo

Síndrome de túnel del carpo:

Factores de riesgo biomecánicos:

- Postura de la muñeca, extensión y flexión de la muñeca
- Uso de mouse de computador
- Fuerza manual
- Movimientos repetitivos de dorso-flexión
- Uso de herramientas de vibración (superior a 3.9 m/s²)
- Agarre fino sostenido

Factores individuales

- Obesidad
- Embarazo
- Hipotiroidismo

Combinación de los diferentes factores de riesgo

Enfermedad de Quervain's

Factores de riesgo biomecánicos:

- Movimientos repetitivos de flexo extensión del artejo
- Trabajo enérgico/ alta demanda física (RPE Borg escala > 13)
- Flexión sostenida o repetitiva de la muñeca
- Sostener herramientas u objetos con un agarre de pinza
- Movimientos precisos de los dedos
- Presión con la palma (>2 horas por día),
- Uso de herramientas de mano de vibración (> 2 horas por día),
- Movimientos de torsión
- Movimiento de pistón
- Movimientos de agarre grueso

Factores individuales

- Obesidad

Combinación de los diferentes factores de riesgo

Epicondilitis

Factores de riesgo biomecánicos:

- Manipulación de cargas
- Movimientos de repetición de supino – pronación
- Movimientos de precisión
- Combinaciones de exposiciones (fuerza, repetitividad y postura)

Factores individuales

- Obesidad
- Sexo femenino
- Quinta década de la vida (40 – 50 años)

Factores psicosociales:

- Bajo control de trabajo y bajo soporte social

Combinación de los diferentes factores de riesgo

1.2.2. Recomendaciones para prevención del síndrome de túnel del carpo, la epicondilitis o la enfermedad de De Quervain de origen ocupacional

| Recomendación o recomendaciones preliminares | Fortaleza y dirección de la recomendación |
|--|--|
| Se sugiere realizar programas multicomponente, los cuales incluyen una combinación de intervenciones en ergonomía preventiva, dirigidas a la exposición mecánica tales como diseño y rediseño del puesto de trabajo y adecuación de equipos, intervenciones comportamentales como entrenamiento y educación en ergonomía, y pausas de descanso, dado que reducen la presentación de síntomas de desórdenes musculo esqueléticos de miembro superior relacionados con el trabajo. | Débil a favor |

| | |
|--|----------------|
| Se recomienda realizar un programa de ejercicio que mejore el entrenamiento de fuerza, flexibilidad y coordinación. | Fuerte a favor |
| Se sugiere la implementación de medidas integrales para la mitigación de la vibración mano-brazo en el trabajador expuesto a este factor riesgo. | Débil a favor |

Punto de buena práctica

| | |
|---|---|
| ✓ | Se deben promover estilos de vida saludables, dirigidos a la disminución y control del sobrepeso y la obesidad. |
|---|---|

Punto de buena práctica

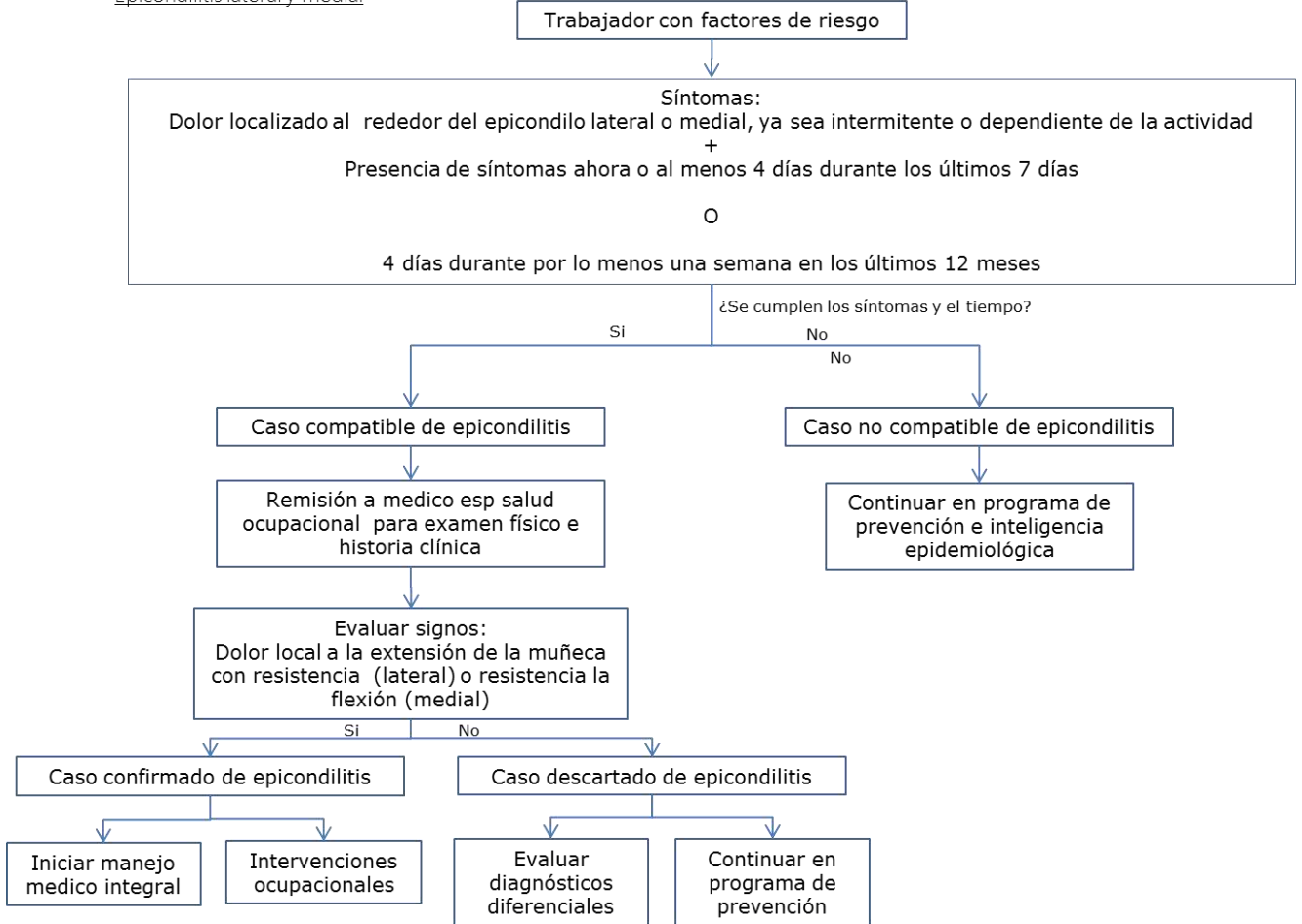
| | |
|---|---|
| ✓ | Las intervenciones de ergonomía preventiva deben estar sujetas al análisis de riesgo de cada empresa. |
|---|---|

1.2.3. Recomendaciones para la vigilancia del síndrome de túnel del carpo, la epicondilitis o la enfermedad de De Quervain de origen ocupacional

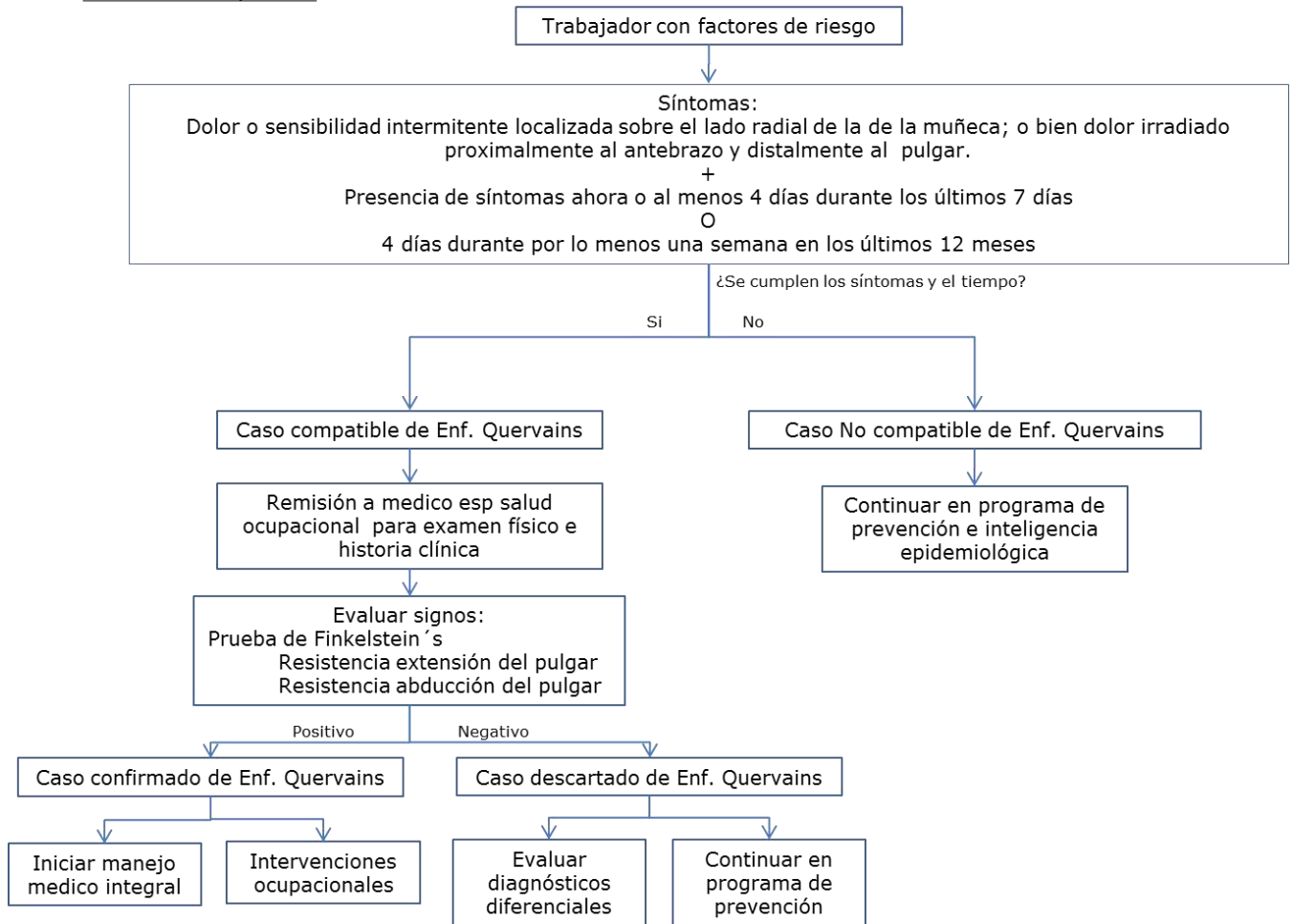
| Recomendación o recomendaciones preliminares | Fortaleza y dirección de la recomendación |
|---|--|
| Se sugiere un sistema de inteligencia epidemiológica que incluya la vigilancia en salud de los trabajadores y la vigilancia del ambiente de trabajo. | Débil a favor |
| Se sugiere para realizar la vigilancia del ambiente de trabajo hacer observación directa y diligenciamiento de un cuestionario de evaluación de factores de riesgo. | Débil a favor |
| Se sugiere seguir el algoritmo No. 1 para la implementación del sistema de inteligencia epidemiológica de desórdenes musculo esqueléticos de miembro superior (epicondilitis, enfermedad de quervain, síndrome de túnel del carpo). | Débil a favor |

Algoritmo 1.

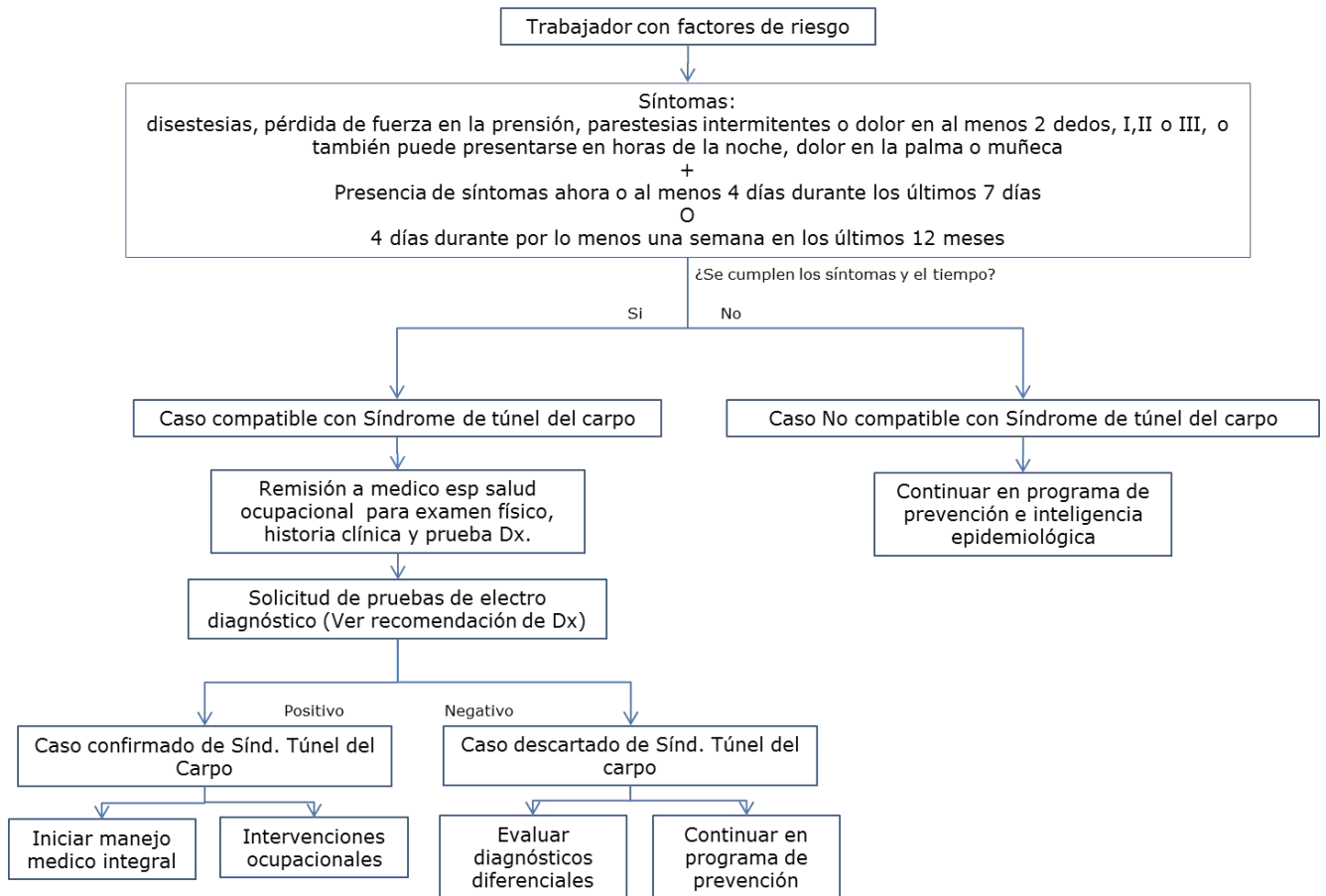
Epicondilitis lateral y medial



Enfermedad de Quervains



Síndrome de Túnel del Carpo



1.2.4. Recomendación sobre el diagnóstico del síndrome de túnel del carpo, la epicondilitis o la enfermedad de De Quervain de origen ocupacional

| Recomendación o recomendaciones preliminares | Fortaleza y dirección de la recomendación |
|--|---|
| Se sugiere iniciar el abordaje diagnóstico para desórdenes musculo esqueléticos de miembro superior, epicondilitis, enfermedad de Quervain y síndrome de túnel del carpo, con una historia clínica y examen físico completo, que incluya la identificación de factores de riesgo individuales, biomecánicos y psicosociales. | Débil a favor |

| Punto de buena práctica | |
|-------------------------|--|
| ✓ | El diagnóstico de epicondilitis y enfermedad de Quervain es clínico, basado en historia clínica y examen físico. |

| Recomendación o recomendaciones preliminares | Fortaleza y dirección de la recomendación |
|--|--|
| Se recomienda para la confirmación diagnóstica de STC realizar pruebas electro diagnósticas que incluya neuroconducciones sensitivas y motoras, comparativas nervio a nervio (con cubital o radial). | Fuerte a favor |
| No se recomienda sustituir las pruebas de electrodiagnóstico para STC por la ecografía. | Débil en contra |

1.2.5. Recomendaciones para la intervención ocupacional del síndrome de túnel del carpo, la epicondilitis o la enfermedad de De Quervain de origen ocupacional

| Recomendaciones | Fortaleza y dirección de la recomendación |
|--|--|
| Se sugiere para trabajadores con diagnóstico de síndrome de túnel del carpo el uso nocturno de férula de muñeca en posición neutra o en momentos de reposo (no actividad), debidamente prescrita, para reducir los síntomas y mejorar la funcionalidad, como parte del tratamiento integral. | Débil a favor |
| Punto de buena práctica | |
| ✓ | Se deberá brindar a todo trabajador con diagnóstico de síndrome de túnel del carpo a quien se prescriba férula de muñeca, una capacitación para su adecuado uso. |


| Recomendaciones | Fortaleza y dirección de la recomendación |
|---|--|
| Se sugiere para la intervención de trabajadores con diagnóstico de desordenes musculo esqueléticos de miembro superior (epicondilitis, enfermedad de Quervain y síndrome de túnel del carpo), la adaptación de herramientas de trabajo conforme a las normas técnicas colombianas vigentes en ergonomía. | Débil a favor |
| Se sugiere como parte integral de la intervención ocupacional en trabajadores con desórdenes musculo esqueléticos de miembros superior (epicondilitis, enfermedad de Quervain y síndrome de túnel del carpo) realizar intervenciones ergonómicas, con el objetivo de controlar el o los factores de riesgo. | Débil a favor |



MINTRABAJO




Instituto de Evaluación
Tecnológica en Salud

 Carrera 14 No. 99-33. Bogotá, D.C.

 www.mintrabajo.gov.co

 @MintrabajoCol

 Autopista Norte #118-30, oficina 201
Bogotá D.C.

 contacto@iets.org.co

 www.iets.org.co

 [ietscolombia](#)

 ietscolombia.blogspot.com

 @ietscolombia
