

# **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/s<sup>2</sup>)
- 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**

<b>Recomendación o recomendaciones preliminares</b>	<b>Fortaleza y dirección de la recomendación</b>
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

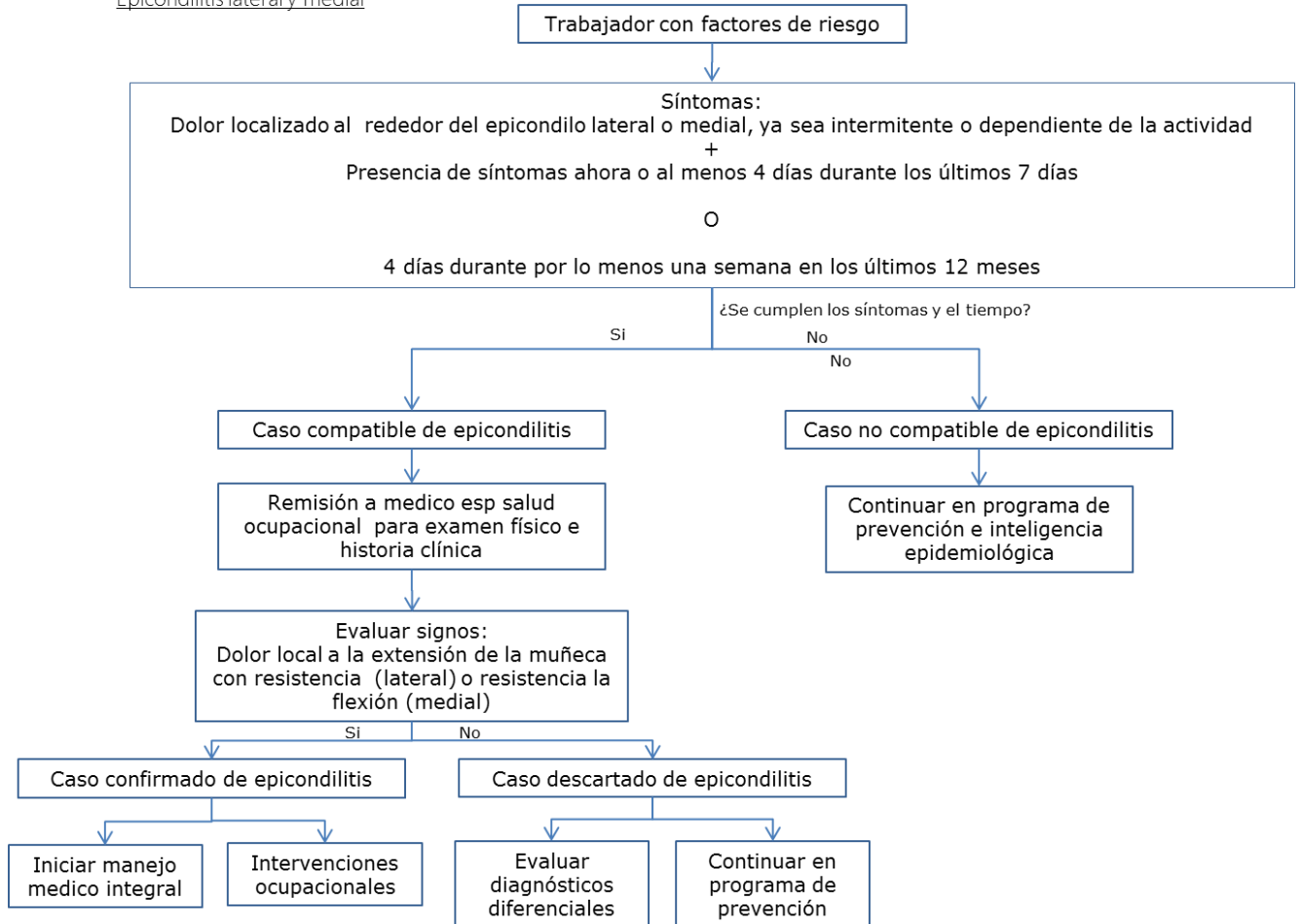
✓	Las intervenciones de ergonomía preventiva deben estar sujetas al análisis de riesgo de cada empresa.
---	---

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

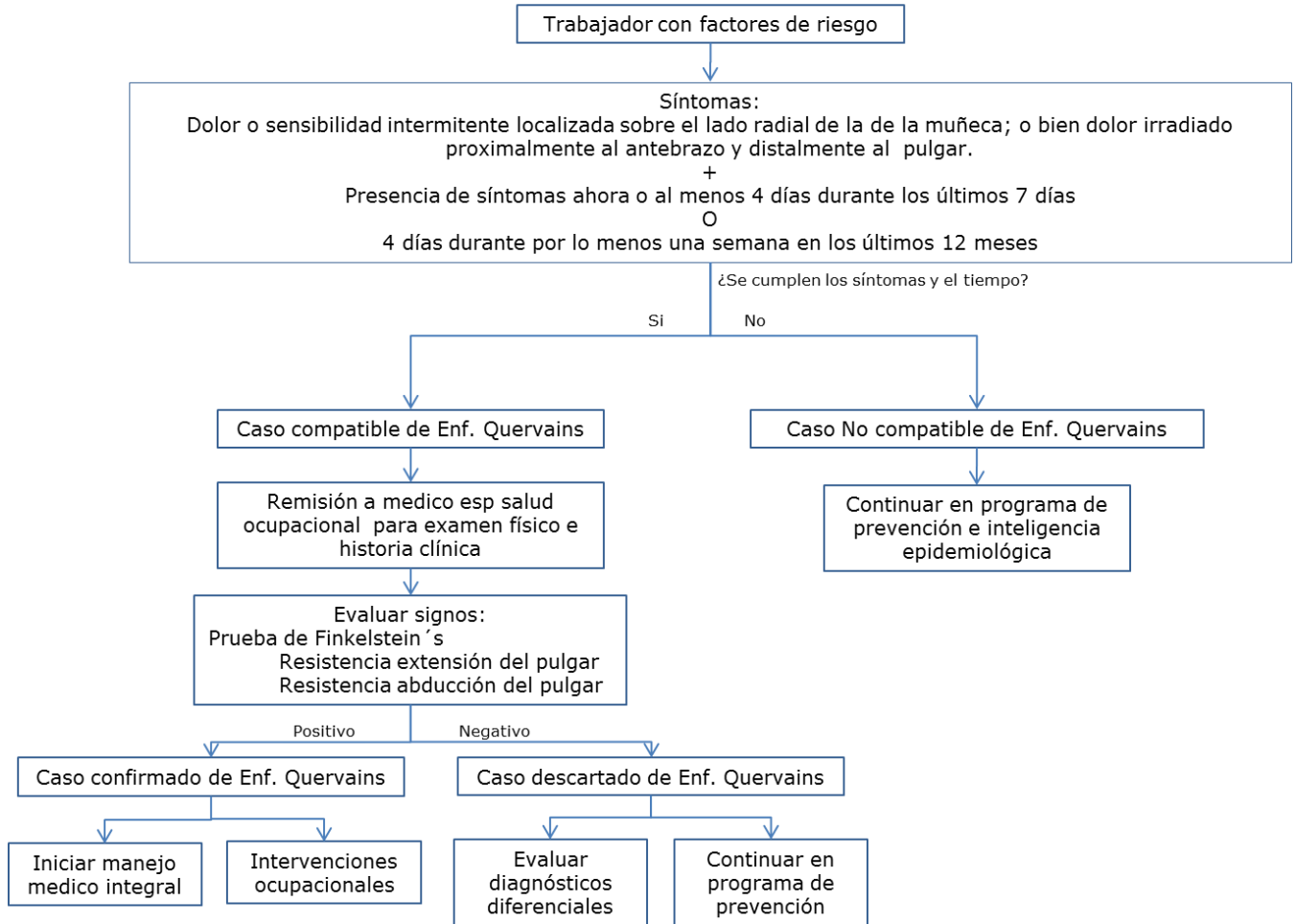
<b>Recomendación o recomendaciones preliminares</b>	<b>Fortaleza y dirección de la recomendación</b>
Se sugiere un sistema de inteligencia epidemiológica que incluya la vigilancia en salud de los trabajadores y la vigilancia del ambiente de trabajo.	Débil a favor
Se sugiere para realizar la vigilancia 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.

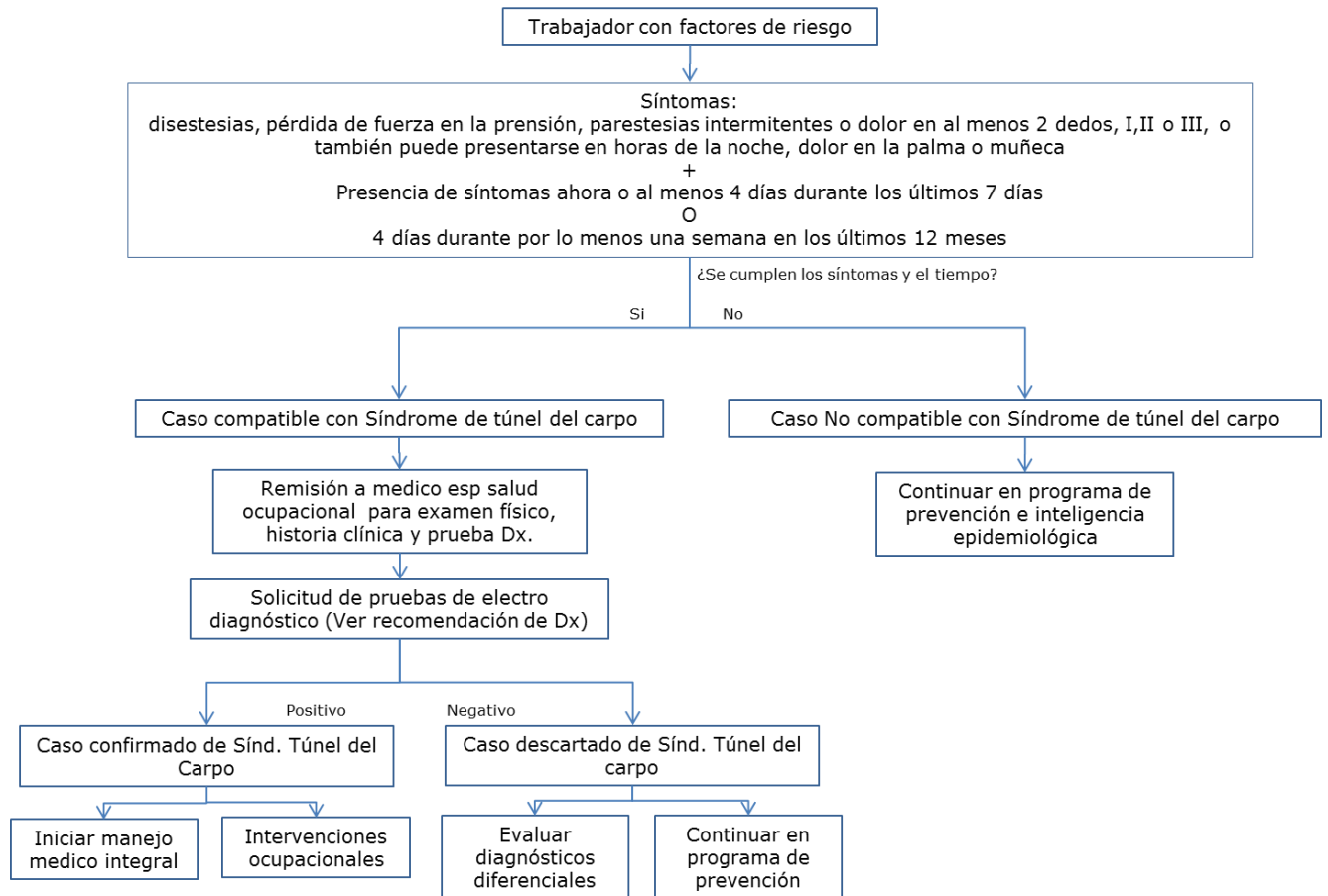
Epicondilitis lateral y medial



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.

<b>Recomendación o recomendaciones preliminares</b>	<b>Fortaleza y dirección de la recomendación</b>
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

<b>Recomendaciones</b>	<b>Fortaleza y dirección de la recomendación</b>
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
<b>Punto de buena práctica</b>	
✓	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.

<b>Recomendaciones</b>	<b>Fortaleza y dirección de la recomendación</b>
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](http://www.mintrabajo.gov.co)

 @MintrabajoCol

---

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

 [contacto@iets.org.co](mailto:contacto@iets.org.co)

 [www.iets.org.co](http://www.iets.org.co)

 [ietscolombia](#)

 [ietscolombia.blogspot.com](http://ietscolombia.blogspot.com)

 @ietscolombia

---