



**SINDICATO DE EMPLEADOS
DE COMERCIO DE
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA**



SECRETARIA DE HIGIENE, MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

EL USO EXCESIVO DEL MOUSE PUEDE ALTERAR LAS FUNCIONES DE LA MANO



Los trastornos más comunes son el síndrome del túnel carpiano y la tendinitis.

Una persona que trabaja con una computadora adelante necesita realizar por lo menos 180 clics por minuto con el mouse para redactar un documento o responder e-mails .

Cuando ese movimiento automatizado durante seis u ocho horas diarias se realiza sin las precauciones necesarias, produce lesiones y dolor en la mano, la muñeca y el antebrazo que van alterando las funciones normales de la mano.

Según datos proporcionados por la Asociación Argentina de Cirugía de la Mano (AACM), una de cada dos personas que pasan más de ocho horas por día usando la computadora desarrollará lo que se conoce como síndromes por sobreuso.

Los más comunes son el síndrome del túnel carpiano, que aparece por una fuerte presión reiterada sobre uno de los nervios (mediano) de la muñeca, y tendinitis (inflamación de los tendones). "El nervio mediano es el responsable de la sensibilidad del pulgar y los dedos largos (excepto el meñique) y de la función de pinza con el pulgar.

Los primeros síntomas del síndrome del túnel carpiano son el adormecimiento, el dolor y, finalmente, la pérdida de sensibilidad en la mano comprometida", explica la AACM en un comunicado, que advierte sobre los efectos que está teniendo el mal uso del teclado y, principalmente, del *mouse*.

Es que el hábito de hacer clics sin un ángulo adecuado de la muñeca, con el antebrazo sin apoyo y un dispositivo pequeño, que no permita sujetarlo con toda la palma, hace que la mano quede en una posición forzada durante más tiempo que el indicado para evitar lesiones. Además, los malos hábitos pueden agravar lesiones o dolores previos. "Cuando esa práctica es parte de la rutina laboral, aumentan notablemente las probabilidades de que se hinchen los tendones de la mano y, entonces el nervio mediano sufra esa presión.



Los síntomas van desde pequeños dolores que aparecen en distintos puntos del antebrazo, el codo y la muñeca al tipear o usar el mouse , o después de trabajar, y que generalmente no suelen despertar sospechas que justifiquen la consulta con un especialista, hasta un dolor más molesto en el antebrazo y la mano, o el adormecimiento de los dedos.

En los casos más graves, el síndrome del túnel carpiano por sobreuso causa pérdida de la sensibilidad, dificultad para distinguir el frío y el calor al tacto y debilitamiento de los músculos de la palma de la mano.

Un signo de alarma es también tener dificultades para hacer tareas delicadas, como coser, abrochar botones o cerrar la puerta con llave.

CONSEJOS UTILES

■ Utilizar dispositivos con diseño ergonómico. Aunque son algo más costosos, su diseño y sus materiales permiten que la mano y la muñeca adopten posiciones más naturales. Esto previene dolores, molestias y lesiones.



■ Apoyar todo el antebrazo sobre el escritorio para utilizar el mouse. Esta postura reduce la presión sobre la mano.

■ Reducir o evitar los movimientos repetitivos de la mano y la muñeca. Cada 2 o 3 horas de trabajo, se recomienda intercalar un período de descanso de 15 minutos para realizar ejercicios de relajación de la mano y estiramiento muscular del antebrazo.



■ Elegir el tamaño indicado del mouse. Los especialistas aconsejan el de tamaño grande, que permite "abrazarlo" con toda la mano, y con teclas laterales. Recomiendan evitar que los chicos usen dispositivos para adultos.