

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 y Reconstructiva del Miembro Superior (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. Por eso, 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 (flexores) de la mano y, entonces, el nervio mediano sufra esa presión", continúan los expertos de la AACM. 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 o atrofia 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.

"Si uno va a mover un músculo del antebrazo 10.000 veces en 6 horas tiene que estar preparado para eso", dijo a LA NACION el doctor Sergio Daroda, presidente de la AACM y especialista en traumatología y ortopedia. Y esa preparación incluye una recomendación general para el cuidado de la salud: el ejercicio físico. "Toda actividad física es buena. Pero los ejercicios aeróbicos mejoran la oxigenación muscular, mientras que el stretching o estiramiento aumenta la flexibilidad", precisó.



SERVICIO INTEGRAL DE HIGIENE,
SEGURIDAD Y MEDIO AMBIENTE.

FUERZA AEREA 3100 – FUNES (SF)
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944
E-mail: sihisein@cablenet.com.ar

Cambiar los hábitos.

Otra recomendación para mejorar los hábitos frente a la computadora es tratar de reemplazar, o por lo menos alternar más, los clics del mouse para operar los programas con el uso del teclado.

Tampoco se aconseja trabajar 4, 6 u 8 horas sin períodos de descanso para relajar la mano y el antebrazo. "Como el uso prolongado de la computadora hace mal a la vista, también fatiga los músculos del antebrazo -dijo Daroda-. Lo mejor es tomarse un descanso de 15 minutos cada 2-3 horas de trabajo con la máquina. En ese período se pueden hacer ejercicios de estiramiento con los dedos o de relajación de los brazos."

Y aunque son un poco más costosos, los elementos ergonómicos previenen los problemas en el largo plazo. Eso no sólo incluye el mouse y el teclado, sino también la silla para mantener una buena postura durante las horas de trabajo.

La AACM aconseja consultar a un especialista en mano y miembro superior ante cualquier molestia o dolores en la mano y el antebrazo. "Estas cosas las tiene que tratar un médico especialista, que determinará con precisión de qué tipo de síndrome de sobrecarga se trata para poder indicar cambios de hábito y el tratamiento más adecuado", finalizó Daroda.

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.

La Nación
Jueves 8 de Julio de 2010