



## EL COSTO DE LA LESIÓN: LA MUÑECA

POR WRNW

El tema de este mes de El Costo de la Lesión\* se enfoca en una parte de su cuerpo con abundancia de huesos, ligamentos, articulaciones y tendones: la muñeca. Con tantas piezas en funcionamiento, no es de extrañar que las lesiones en las muñecas ocurren fácilmente y con una frecuencia notoria. ¡Entonces, profundicemos en las lesiones comunes de la muñeca, los costos asociados con ellas y cómo se pueden evitar ambas!



**Esguinces** Para los esguinces de muñeca leves y moderados, la lesión se puede tratar en casa con aplicación de hielo, compresión y elevación, o en casos más graves, puede ser necesaria una férula. Sin embargo, en este escenario, generalmente es necesaria una visita al médico para incluir una radiografía para asegurarse de que ha evitado una fractura. Dependiendo de los beneficios del seguro, estos tratamientos pueden costar \$500 o menos.

**Fractura** El tratamiento no quirúrgico para un tipo típico de fractura de muñeca, una fractura de estiloides cubital, comienza a agregar costos más altos. \$2,500 por una fractura que necesita un yeso. \$1,000-\$2,000 por una posible visita a la sala de emergencias. Sin mencionar los costos de tratamiento médico profesional que oscilan entre \$250 y \$900. Sin seguro, estos costos medios rondan los \$6,000. Oh, ¿mencionamos que es probable que un yeso deba permanecer en su lugar durante aproximadamente 12 semanas?



**Síndrome del Túnel Carpiano** El túnel carpiano es el pasaje estrecho rodeado de huesos y ligamentos en el lado de la palma de la mano. El síndrome del túnel carpiano es una condición común en la mano o el brazo que causa debilidad, hormigueo, entumecimiento y dolor. Es causado por la presión sobre el nervio mediano. El costo de la cirugía varía de \$2,500 en un centro ambulatorio a \$5,300 en el hospital. Según la organización de control de la industria, [Cost Helper Health](#), el costo típico en 2020 fue de \$6928 por mano sin seguro. Sin embargo, con el seguro, los costos se reducen significativamente a alrededor de \$1,000 (para incluir el cuidado posterior, la terapia y la rehabilitación). La cirugía también puede alejar a los atletas industriales de su trabajo habitual hasta por 6 a 12 semanas.

Este es el punto en el que nosotros, como especialistas en prevención de lesiones, gritaremos lo suficientemente claro como para que nos escuchen en la parte de atrás: ¡hay opciones de tratamiento no quirúrgico disponibles! Si bien la cirugía no siempre está descartada para los casos graves, las cirugías del túnel carpiano se están volviendo cada vez más repetitivas y económicas. Entonces, si la cirugía es evitable, ¿qué significa eso que puede hacer? Muchos síntomas del síndrome del túnel carpiano se pueden aliviar con medidas simples como las siguientes:

- Reduciendo la fuerza y relajando su agarre.
- Tome descansos cortos y frecuentes. Estire y doble suavemente sus manos/muñeca periódicamente.
- Cuida tu forma - trata de evitar doblar la muñeca completamente hacia arriba o hacia abajo. La mejor posición es una posición media relajada. Si trabaja con un teclado, manténgalo a la altura del codo o un poco más abajo.
- ¡Mejora tu postura! Sentarse con los hombros redondeados hacia adelante acorta el cuello y los músculos del hombro, lo que a su vez puede comprimir los nervios del cuello.

- Cambie el mouse de su computadora: debe ser cómodo y no debe forzar su muñeca.
- Use una férula para la muñeca mientras duerme
- Has ejercicios para [mantener el nervio móvil](#)
- Evitar actividades que agraven los síntomas

¿BUSCA RECURSOS  
EN EL SITIO?  
¡MIRA ESTOS!

**¿Tiene preguntas? ¡Haga una cita y visite a un Clínico de Work Right en su Centro de Bienestar!**

¡Sigue leyendo! Costo de la Lesión: [la Rodilla](#), [el Hombro](#) y [la Espalda](#)

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.