

## Universidad de California Davis

Ingeniería Biológica  
y Agrícola

One Shields Ave  
Davis, CA 95616

Teléfono gratuito  
(800) 477-6129

Teléfono  
(530) 752-1613

Fax  
(530) 752-2640

Correo electrónico: ca-  
lagra@ucdavis.edu

Director del programa:  
Fadi Fathallah, Ph.D.

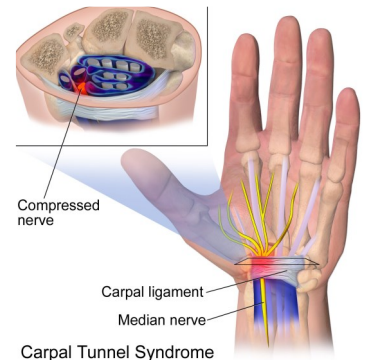


# CalAgrAbility **FACTact**

## Soluciones para comunidades agrícolas

### Síndrome del túnel carpiano

El síndrome del túnel carpiano (CTS, por sus siglas en inglés) afecta los tendones y el nervio mediano que se encuentran en el túnel carpiano, este es el espacio en la muñeca rodeado por los huesos y un ligamento rígido. El nervio mediano lleva las señales del cerebro que controlan las acciones de los dedos y la mano. El CTS se produce cuando los tendones se hinchan y presionan contra el nervio mediano causando hormigueo, entumecimiento o dolor intenso en la muñeca, la mano, el pulgar, el índice y el dedo de en medio. En los trabajadores agrícolas, esta condición se desarrolla a través del movimiento repetitivo y excesivo de la mano y la muñeca al extenderse o flexionarse durante un período largo de tiempo. También es importante saber que el CTS es diferente a la artritis reumatoide (AR). El CTS afecta a los tendones en la muñeca, mientras que la artritis reumatoide afecta a las articulaciones pequeñas en las manos y los pies. Además, la AR es causada cuando el sistema inmune ataca los tejidos del cuerpo a diferencia de CTS que es causado por el desgaste.



P.C. Wikipedia

### ¿Cómo puede ayudar CalAgrAbility?

Según la Oficina de Estadísticas Laborales de EE.UU., el CTS es responsable de casi el 30% de las lesiones por movimientos repetitivos en cualquier lugar de trabajo. Esto es probablemente mayor en los lugares de trabajo agrícola porque las horas son largas y con movimientos repetitivos. Para ayudar a los trabajadores agrícolas y agricultores a seguir



Henry Goat Milking Kit

trabajando, CalAgrAbility puede conectarles con herramientas que les permitan seguir su labor. Un ejemplo es el kit para ordeñar Henry Goat, el diseño ayuda a que ordeñar sea más fácil para las manos y la espalda. La bomba de vacío (aspiradora) es fácil de presionar y le permite ordeñar desde cualquier posición sentada. Muchas más herramientas se pueden encontrar a través de Ability Tools (vea al reverso). El personal puede ayudarlo a coordinar para probar las herramientas de la biblioteca de préstamos y dispositivos.

Ability Tools conecta a californianos con discapacidades a dispositivos de asistencia, herramientas, y servicios para avanzar sus vidas.

Sitio de web:  
abilitytools.org  
Correo electrónico:  
info@abilitytools.org

Teléfono gratuito  
(800) 390-2699  
Teléfono de texto  
(800) 900-0706



## ¿Qué que puedo hacer para ayudarme con los síntomas del síndrome del túnel carpiano ?

Si tiene síntomas leves, puede aliviarlos con cambios en su estilo de vida y medicamentos. Una forma es tomar pausas cortas de tareas repetitivas cada 15 minutos y estirar los dedos y las manos. Otra opción es usar una férula o abrazadera en la muñeca para mantener las muñecas rectas y aliviar la presión sobre el nervio mediano. Mantener las manos calientes también puede ayudar con el dolor y la rigidez. Por último, los medicamentos sin receta pueden ayudar a aliviar un poco de dolor y la inflamación, pero es importante consultar a su médico primero.

### California Health+

<http://www.californiahealthplus.com/>

(855) 899-7587

[info@californiahealthplus.com](mailto:info@californiahealthplus.com)

Los centros de salud comunitarios sirven a todas las personas, independientemente de su capacidad para pagar o seguro médico. En muchas partes de California, los centros de *CaliforniaHealth+* pueden ser el único proveedor de servicios integrales de atención primaria y preventiva para usted, su familia y su comunidad. Encuentre un centro cerca de usted.

californiahealth+

### American Chronic Pain Association

<https://theacpa.org/>

1-800-533-3231

PO Box 850  
Rocklin, CA 95677

Desde 1980, la ACPA ofrece apoyo entre personas y educación sobre habilidades de manejo del dolor para personas con dolor, familiares y amigos, y profesionales de la salud. La información y las herramientas de su sitio web pueden ayudarle a comprender mejor su dolor y trabajar más eficazmente con su equipo de atención de la salud hacia una mejor calidad de vida. Puede encontrar apoyo en español.



### Grupos de apoyo

<https://carpal-tunnel-syndrome.supportgroups.com/>

800-654-0987

Supportgroups+ tiene varios grupos de apoyo diferentes, incluyendo el grupo de apoyo del síndrome carpiano del túnel. Los participantes pueden compartir sus pensamientos y sentimientos relacionados con sus desafíos con otros en el grupo de dar consejos y apoyarlos. Usted puede comenzar un grupo en español.

También pregunte a su clínica local o proveedor para grupos locales de apoyo en su área.

+ supportgroups

### Ability Tools

<https://exchange.abilitytools.org/>

800-390-2699

1000 G Street, #100  
Sacramento, CA 95814

Ability Tools proporciona una variedad de servicios para californianos con discapacidades de todas las edades. Los servicios incluyen un mercado y una biblioteca por internet con herramientas para jardinería y agricultura, un programa de préstamos financieros para herramientas, información, y un programa de reutilización de herramienta. Los préstamos de herramientas son gratuitos.



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture

[nifa.usda.gov/program/agrability](http://nifa.usda.gov/program/agrability)

CalAgrAbility is supported by USDA-NIFA.



CalAgrAbility apoya a comunidades agrícolas con discapacidades y enfermedades, para preservar la calidad de vida.

[CalAgrAbility.UCDavis.edu](http://CalAgrAbility.UCDavis.edu)