

## ORGANIZAN CHARLA MÉDICA A TRABAJADORES DEL PECH

*Sobre fibromialgia y túnel carpiano*

Una charla médica sobre fibromialgia y túnel carpiano se desarrolló en el auditorio de la sede central del Proyecto Especial CHAVIMOCHIC (PECH) dirigido a todos los trabajadores de dicha instalación, informó el Ing. Edilberto Ñique Alarcón, Ph.D., gerente de la irrigación liberteña.

La disertación estuvo a cargo de la neuróloga Dra. Katherine Bendezú Sánchez, quien explicó sobre este trastorno (fibromialgia) “caracterizado por el dolor musculoesquelético generalizado, acompañado por fatiga y problemas de sueño, memoria y estado de ánimo. Entre los síntomas que aparecen están: dolor generalizado, fatiga y dificultades cognitivas”. Recomendando para estos casos: el manejo del estrés, higiene del sueño, hacer ejercicio con regularidad, tomarse su tiempo y mantener un estilo de vida saludable.



Con respecto al síndrome del túnel carpiano, explicó que es causado por presión en el nervio mediano. “El túnel carpiano es un estrecho pasaje rodeado de huesos y ligamentos en la palma de la mano. Cuando el nervio mediano se comprime, los síntomas pueden incluir entumecimiento, hormigueo y debilidad en la mano y el brazo”, explicó la Dra. Bendezú Sánchez.

Se recomendó como prevención tomar descansos cortos y frecuentes, cuidar la posición de la muñeca, mejorar la postura de la mano, mantener las manos calientes, entre otros.

