



Síndrome del túnel carpiano

El túnel carpiano es un conducto estrecho entre los huesos y los ligamentos de la muñeca. El nervio que controla la sensación en los dedos y en algunos músculos de la mano pasa a través de este túnel, junto con algunos tendones de los dedos. Cuando una persona mueve o usa la mano o la muñeca una y otra vez, los tendones se pueden inflamar y comprimir el nervio contra el hueso. La presión contra el nervio causa dolor y entumecimiento en la mano y los dedos. A esto se le llama síndrome del túnel carpiano o CTS por sus siglas en inglés.

Los síntomas de este síndrome incluyen:

- Entumecimiento u hormigueo en los dedos de una o ambas manos, excepto el dedo meñique.
- Dolor en la muñeca que también puede afectarle los dedos y extenderse hasta el brazo.
- Dolor en la mano o en la muñeca que con frecuencia es peor en la noche y temprano en la mañana.

El síndrome del túnel carpiano puede ser causado por cualquier cosa que produzca una hinchazón que afecte el nervio; por ejemplo, un quiste en el tendón, o la artritis reumatoide. Pero en la mayoría de los casos, este síndrome se debe a la inflamación producida por el uso excesivo de los tendones debido a los movimientos repetitivos de las manos y de los dedos en una posición con la muñeca doblada. El embarazo, la diabetes, las enfermedades de la tiroides y el uso de píldoras anticonceptivas aumentan el riesgo de padecer de este síndrome.

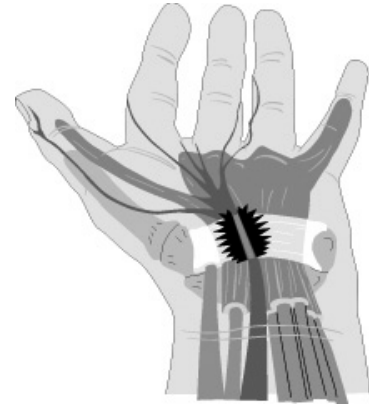
Prevención

- Evite movimientos repetitivos con la muñeca doblada. Mantenga la muñeca recta en los siguientes casos:
 - Al escribir a mano o al teclear, al dibujar, al usar el ratón de la computadora
 - Al manejar
 - Al usar herramientas eléctricas, pinzas o tijeras
 - Al tocar el piano u otros instrumentos musicales
 - Al tejer, bordar, coser
- Tome descansos frecuentes (cinco minutos cada hora), de este tipo de actividades repetitivas. Estire todos los dedos y cámbielos de posición con frecuencia.
- Aprenda a teclear, o a tejer suavemente.
- Mantenga una buena postura. No se jorobe ni se encorve.



Tratamiento en casa

- No ignore el dolor en la muñeca. Si es posible, deje de hacer la actividad que causa el problema. Si los síntomas disminuyen, reanude la actividad poco a poco, tratando de esforzarse más por mantener la muñeca recta.
- Si no puede dejar de hacer la actividad, trate de hacerla de otra manera para no agravar más el problema. Alterne las tareas, de modo que no pase más de una o dos horas haciendo una actividad con las manos.
- Antes de comenzar a trabajar, haga ejercicios de calentamiento en las manos. Haga movimientos circulares con la muñeca y estire los dedos y las muñecas. Repita esto cada hora.
- Use un cojín de apoyo para las muñecas cuando use el teclado de su computadora como ayuda para mantener las muñecas en línea recta, pero no se apoye en el cojín constantemente.
- Aplíquese hielo o una compresa fría en la muñeca del lado de la palma de la mano.
- Use medicamentos según los necesite para aliviar el dolor.
- Una tablilla que mantenga la muñeca recta puede ayudar a aliviar el dolor. Use la tablilla por la noche o cuando levante cosas o haga actividades que le causen incomodidad. Las tablillas se consiguen en algunas farmacias y en tiendas que venden artículos para hospitales.
- A algunas personas se les calma el dolor de la muñeca si toman 50 mg de vitamina B₆, dos veces al día. (Hable con su médico antes de tomar vitamina B₆).
- Reducir la sal en su alimentación puede ayudarle a retener menos agua en el cuerpo y a aliviar la hinchazón en la muñeca.
- Evite dormir sobre sus manos y mantenga las muñecas rectas.



El CTS es causado por la presión sobre el nervio mediano en la muñeca.

Cuándo llamar a Kaiser Permanente

- Si el dolor o entumecimiento es agudo y no se alivia con reposo, cambios de posición, aplicación de hielo o con una dosis normal de aspirina, ibuprofén o acetaminofén.
- Si la mano se le pone débil y no puede apretar con fuerza.
- Si los síntomas menores no mejoran después de un mes de prevención y tratamiento en casa.
- Si queda cualquier entumecimiento después de un mes de tratamiento en casa. El entumecimiento a largo plazo puede llegar a producir una pérdida permanente de algunas funciones de la mano.



Otros recursos

- Visite nuestro sitio Web en members.kp.org.
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener información acerca de la salud, programas y otros recursos

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.

Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; cualquier producto similar puede ser usado.