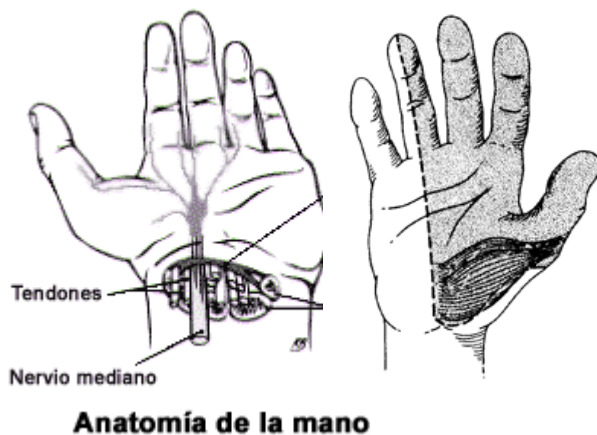


SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

¿Qué es el síndrome del túnel carpiano?

El síndrome del túnel carpiano es un trastorno doloroso de la muñeca y de la mano. El túnel carpiano es un túnel angosto que es formado por huesos y otros tejidos de su muñeca. Este túnel protege el nervio mediano. El nervio mediano le da a usted la sensación en el dedo pulgar, índice, mediano y anular. Pero cuando otros tejidos —tales como ligamentos y tendones— en el túnel carpiano se hinchan o inflaman éstos presionan el nervio mediano. Esa presión puede hacer que parte de su mano duela o se sienta entumecida.



¿Cómo se diagnostica el síndrome del túnel carpiano?

Su médico probablemente le preguntará acerca de sus síntomas. El médico le puede examinar y preguntarle cómo usa las manos. Su médico también puede hacerle estas pruebas:

- El médico le puede dar golpecitos suaves en la parte interna de la muñeca. Usted puede sentir dolor o una sensación como de un corrientazo.
- El médico le puede pedir que doble su muñeca hacia abajo durante un minuto para ver si esto ocasiona síntomas.
- El médico puede hacer que le hagan una prueba de conducción nerviosa o una prueba de electromiografía (EMG) para ver si los nervios y músculos en su brazo y en su mano muestran los efectos típicos del síndrome del túnel carpiano.

Síntomas del síndrome del túnel carpiano

- Entumecimiento u hormigueo en su mano y dedos, especialmente en los dedos pulgar, índice y mediano.
 - Dolor en la muñeca, palma de la mano o en el antebrazo.
 - Más entumecimiento o dolor de noche que en el día. El dolor puede ser tan fuerte que le hace despertar. Usted puede sacudir o frotarse la mano para obtener alivio.
 - Más dolor cuando usa la mano o la muñeca de más.
 - Dificultad para agarrar objetos
 - Debilidad en el pulgar
-

¿Cómo se trata el síndrome del túnel carpiano?

Si el síndrome del túnel carpiano es por causa de un problema médico, su médico probablemente tratará primero el problema de fondo.

Su médico le pedirá que descanse la muñeca o que cambie la manera como usa su mano. Además, el médico le pedirá que use una férula en la muñeca. La férula impide que su muñeca se mueva pero le permite a su mano hacer la mayoría de cosas que normalmente hace. Una férula puede ayudar a aliviar el dolor que el síndrome del túnel carpiano causa, especialmente en la noche.

Colocar hielo en la muñeca, masajear el área y hacer ejercicios de estiramiento también le puede ayudar.

Consejos para aliviar el síndrome del túnel carpiano

- Cuando se acueste descanse el brazo sobre almohadas
- Evite usar su mano demasiado
- Busque una nueva manera de usar la mano usando una herramienta diferente.
- Trate de usar la otra mano con más frecuencia
- Evite doblar las muñecas hacia abajo durante períodos de tiempo largo.

¿Puedo prevenir el síndrome del túnel carpiano?

Existen muchos productos que usted puede comprar —tales como soportes para descansar las muñecas— que se supone que alivian los síntomas del síndrome del túnel carpiano. Algunas personas pueden tener menos dolor y entumecimiento después de usar estos productos. Pero otras pueden tener un empeoramiento de sus síntomas. Nadie ha comprobado que estos productos realmente previenen los problemas relacionados con la muñeca.

Cosas que pueden ayudar a prevenir el síndrome del túnel carpiano

- Obtenga tratamiento para cualquier enfermedad que usted pueda tener que pueda causar síndrome del túnel carpiano.
 - Si usted hace la misma tarea con su mano una y otra vez, trate de no doblar, extender o torcer las manos durante períodos largos.
 - No descanse sus muñecas sobre superficies duras durante períodos de tiempo largos.
 - Alterne el uso de una y otra mano al hacer labores
 - Tome descansos regulares cuando realiza movimientos repetitivos con su mano para permitir que sus manos y sus muñecas tengan tiempo para descansar.
 - Si usted usa bastante un teclado, ajuste la altura de su asiento de modo que sus antebrazos estén al mismo nivel de su teclado y que usted no tenga que flexionar sus muñecas para escribir con el teclado.
-