

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

Una publicación de West Tennessee Healthcare

Síndrome Del Túnel Carpiano

Carpal Tunnel Syndrome

¿Qué es el síndrome del túnel carpiano?

El túnel carpiano es una abertura en su muñeca que está rodeada de huesos y ligamentos. Uno de los nervios de su mano (el nervio mediano) pasa por esta abertura. En el síndrome del túnel carpiano, el tejido que está alrededor de este nervio se hincha, causando presión en el nervio. Esto causa dolor, adormecimiento y hormigueo en la muñeca, la mano o dedos. El nervio permanece irritado con movimientos repetitivos y los síntomas pueden empeorar. La mano que usted usa más es usualmente la afectada, aunque usted puede tener este problema en las dos muñecas y manos.

¿Qué causa el síndrome del túnel carpiano?

La cause exacta del síndrome del túnel carpiano no es conocida. Es frecuentemente causado por una combinación de problemas. Algunas de las cosas que pueden llevar a un síndrome del túnel carpiano son:

- Trabajos que le causan que usted haga movimientos repetitivos con su muñeca o mano en la misma dirección. Esto es especialmente verdad si usted tiene que usar mucha fuerza o si usa maquinas o herramientas que vibran.
- Algunos pasatiempos como tejer, hacer encajes con una aguja y juegos de computadoras.
- Trabajos que requieren que sus manos se queden en una posición anormal por un periodo de tiempo largo.
- Algunas enfermedades como:
 - Diabetes
 - Algunos tipos de artritis
 - Insuficiencia renal
 - Algunos problemas de los huesos y músculos
- Una lesión en su muñeca.
- Las mujeres tienen mayor probabilidad de tener el síndrome del túnel carpiano que los hombres.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas varían entre las personas y pueden empeorar con el tiempo.

Los síntomas incluyen:

- Una sensación anormal en las manos que incluye adormecimiento y hormigueo. Lo más frecuente es que los síntomas empiecen en los dedos índice, medio y anular. Usted puede tener estos síntomas en una o en las dos manos.
- Puede que usted no pueda mover su mano o muñeca en todas las direcciones o el moverla en cierta dirección puede causarle dolor.
- El dolor puede empeorar en las noches.

- Algunos pacientes pierden la habilidad de decir si sus manos están calientes o frías.
- Usted puede que tenga menos fortaleza en sus manos o tenga una tendencia de que se le caigan las cosas.
- Usted puede que sienta que sus manos o muñecas está hinchadas así no parezca que lo están.

¿Cómo es diagnosticado el síndrome del túnel carpiano?

Usualmente el síndrome del túnel carpiano es diagnosticado basado en los síntomas que usted está teniendo y su descripción de lo que hace que sus síntomas mejoren o empeoren. No hay un examen específico que diagnostique el síndrome del túnel carpiano. El doctor le ofrecerá el buscar por tres síntomas durante la evaluación:

- Dolor que corre hacia las puntas de los dedos cuando le dan unos golpecitos en la muñeca.
- Dolor cuando sostiene las manos por unos minutos, pegando las dos partes dorsales (parte de atrás de la mano) con los dedos apuntando hacia abajo y las muñecas formando un ángulo de noventa grados.
- Debilidad en el dedo pulgar cuando lo sube o lo baja.

Cierto tipo de estudios de conducción por los nervios también se puede usar para ver que tan bien las señales de los nervios se mueven hacia arriba y hacia abajo en el nervio medio.

¿Cuál es el tratamiento para el síndrome del túnel carpiano?

Algunos casos del síndrome del túnel carpiano son leves y se resuelven por si mismo. El doctor puede que le de una muñequera para evitar que mueva la muñeca. Usualmente es recomendado que use la muñequera todo el tiempo cuando empieza a usarla. Luego del periodo de tratamiento inicial, algunos pacientes puede que solamente la necesiten usar en la noche o cuando hacen una actividad repetitiva.

El uso de compresas o el alternar compresas calientes y frías puede que sea recomendado. Algunos ejercicios para la mano y la muñeca puede que ayuden. Puede ser que se use medicamento para disminuir la hinchazón e irritación. Además de tomar medicina oralmente, puede que inyecten el área con un medicamento con esteroides para disminuir la hinchazón.

Se desanima el fumar debido a que disminuye le flujo de la sangre y hace que los síntomas empeoren. Se recomienda que usted use una buena postura: mantenga su espalda derecha y no redondee los hombros. Si su síndrome del túnel carpiano está relacionado con su actividad laboral, el doctor puede sugerir cosas que usted puede hacer para cambiar el entorno de su trabajo y para ayudar a disminuir el estrés en su muñeca. Si el síndrome del túnel carpiano está relacionado con una enfermedad como la diabetes o la artritis, el tratar estos problemas puede que haga que se mejore el síndrome del túnel carpiano.

Si estos tratamientos no funcionan, puede que necesite tener una cirugía para aliviar el nervio que está comprimido. Se recomienda cirugía frecuentemente si ha tenido dolor severo por más de seis meses o si el síndrome del túnel carpiano está causando que

usted pierda la fortaleza del músculo en su pulgar. Hay diferentes tipos de cirugía que pueden hacer para tratar el síndrome del túnel carpiano. Pregúntele a su enfermera por una copia de la hoja de enseñanza llamada “cirugía de liberación del túnel carpiano”.

Hable con su doctor acerca de las opciones de tratamientos.