

ESTA INFORMACIÓN ES PROPORCIONADA POR EL CENTRO DE ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA ABC

Síndrome Túnel del Carpo

INFORMACIÓN GENERAL:

¿Qué es el síndrome del túnel carpiano? El túnel carpiano es un túnel pequeño en su muñeca. Está lleno de ligamentos, vasos sanguíneos y el nervio mediano. Su nervio mediano está localizado entre medio de los tendones flexor y los ligamentos carpianos en su muñeca. Cuando los ligamentos en el túnel carpiano están sobrecargados e inflamados, se pone presión al nervio mediano. Esta presión e inflamación se llama síndrome del túnel carpiano (CTS). A usted le puede dar síndrome del túnel carpiano en una o ambas muñecas.

¿Qué causa el síndrome de túnel carpiano? Trabajos que requieren movimientos contundentes en la muñeca, o trabajos donde usted necesita usar su muñeca de cierta forma pueden causar CTS. Estos trabajos incluyen escribir a máquina y trabajos de línea de montaje. Este tipo de movimiento en la muñeca aumenta la presión en el nervio mediano, y puede causar CTS. Lo siguiente aumenta su riesgo para CTS:

- Estar embarazada.
- Condiciones como diabetes, artritis, y hipotiroidismo.
- Tomar demasiado alcohol, muy frecuentemente.
- Haber lesionado su muñeca en el pasado.
- Obesidad (pesar más de lo que recomienda su médico).

¿Cuáles son los signos y síntomas del síndrome de túnel carpiano? Sus signos y síntomas pueden desaparecer y volver nuevamente. Usted puede tener uno o más de los siguientes signos y síntomas:

- Dolor, adormecimiento, sensación de hormigueo, o ardor en su mano. Estos se sienten mayormente en el dedo pulgar, dedo índice, y dedo medio. El dolor se podría sentir hasta los hombros. El dolor puede ser un dolor sordo, o podría ser agudo y punzante. Mantener su muñeca en una sola posición mientras esta manejando un automóvil podría ser doloroso.
- Debilidad en la mano que le hace difícil hacer labores diarias como escribir o sujetar un libro. Usted podría tener dificultad para abrochar su camisa, o amarrar sus zapatos. Su apretón de mano podría estar débil, causando que usted deje caer las cosas.
- Inflamación en la manos que causan que su joyería, como las sortijas, se sientan apretadas.

Programa "Educación para la Salud ABC"

¿Cómo se diagnostica el síndrome del túnel carpiano? Usted podría tener uno o más de las siguientes pruebas:

•**Prueba de compresión nerviosa:** Su médico va a poner presión en su muñeca, y cuidadosamente va a moverla de diferentes formas. Si usted siente dolor en su nervio mediano mientras se realiza esta prueba, usted podría tener CTS.

•**Inyección local de esteroide:** Para esta prueba, se le administran cuatro inyecciones de medicamento esteroide. Usted va a necesitar informar a su médico cuanto dolor y la cantidad de tiempo que estuvo aliviado su dolor, después de las inyecciones. Los médicos pueden usar esta prueba como un método para determinar si usted tiene CTS.

Se puede realizar las siguientes pruebas para ayudar a su médico determinar si usted tiene CTS. Estas pruebas también pueden revelar a sus médicos la severidad de la lesión en su nervio. Esta información ayuda a su médico decidir el mejor tratamiento para usted.

•**Electromiografía (EMG):** Este examen sirve para medir la actividad eléctrica de sus músculos durante el descanso y mientras usted está usándolos. La EMG también se usa para chequear los nervios que controlan a sus músculos.

•**Prueba de conducción nerviosa:** Esta prueba verifica cuan bien los nervios controlan los músculos en su mano.

•**Imagen de resonancia magnética:** Se puede usar esta prueba para ver los músculos, articulaciones, o vasos sanguíneos en su muñeca.

¿Cómo se trata el síndrome del túnel carpiano? En algunos casos, el CTS puede desaparecer sin tratamiento. En otros casos, usted puede necesitar uno o más de los siguientes tratamientos:

•**Férula para la muñeca:** Esto es una abrazadera parecida a un guante sin dedos. Mantiene su muñeca derecha o ligeramente doblada. Su médico va a decidir la posición mejor para usted. Una férula para la muñeca disminuye la presión a su nervio mediano al permitir que descanse su muñeca.

•**Terapia:** Fisioterapeutas le van a enseñar formas de hacer ejercicio y fortalecer su muñeca. Un terapeuta ocupacional le va a enseñar formas seguras de usar su muñeca durante sus actividades usuales.

•**Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea:** También se le llama TENS. Este tratamiento puede reducir el dolor en su muñeca. Consulte con su médico para más información sobre TENS.

•**Medicamentos:**

o**Medicamentos antiinflamatorios no esteroides:** Esta familia de medicamentos recibe el nombre de AINEs. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroides pueden ayudar a disminuir la inflamación (hinchazón) y el dolor. Algunos de los AINEs pueden también reducir la temperatura alta (fiebre) del cuerpo. Estos medicamentos pueden

Programa "Educación para la Salud ABC"

comprarse con receta médica o sin ella. En algunas personas, estos medicamentos pueden provocar sangrados estomacales o problemas en los riñones. Antes de usar, lea siempre la etiqueta y siga cuidadosamente las indicaciones que vienen con este medicamento.

o**Esteroide:** Este medicamento se puede administrar para reducir dolor e inflamación. Este medicamento se puede tomar en forma de píldora, o en forma de inyección.

•**Cirugía:** Una liberación del túnel carpiano (descompresión) es una cirugía para sacar presión al nervio mediano. Consulte con su médico para más información sobre una liberación del túnel carpiano.

¿Cuáles son los riesgos del síndrome del túnel carpiano?

•Su CTS puede empeorar con el paso del tiempo si no se le da tratamiento. El dolor, adormecimiento, sensación de hormigueo, o ardor puede empeorar, y durar por largos periodos de tiempo. Se puede debilitar aún más su mano y muñeca. Usted podría sufrir daño duradero en el nervio o parálisis (pérdida de sensación o movimiento) en su mano.

•Con inyecciones esteroide, se podrían lesionar su tendón o nervio mediano. Es posible que usted necesite continuar las inyecciones para ayudarlos a manejar el dolor. Los medicamentos que se usan para tratar CTS podría causar problemas con el estómago, riñones, o hígado. Después de cirugía, el área de cirugía podría doler, se podrían formar cicatrices, y es posible que el área no se recupere bien. Aún después de tratamiento, es posible que no desaparezca su dolor, adormecimiento, sensación de hormigueo, o ardor y debilidad, o podría regresar nuevamente. Usted podría sangrar más de lo esperado durante cirugía. Usted podría contraer una infección en su muñeca después de cirugía.

¿Cómo puede ayudar a prevenir que empeore el síndrome del túnel carpiano?

•**Después de haberle dado demasiado uso a su muñeca, coloque una bolsa de hielo sobre esta.** Este puede reducir inflamación el túnel carpiano.

•**Haga ejercicios.** Es posible que su médico le solicite hacer ejercicios para ayudar a fortalecer su muñeca y mano. Consulte con su médico para más información sobre estos ejercicios.

•**Permita que su mano descanse por periodos cortos de tiempo entre movimientos repetitivo, como escribir a máquina.**

•**Suspenda lo que esta haciendo cuando usted sienta dolor en su muñeca.** Con cuidado, realice un masaje en su muñeca y mano. Esto puede ayudar a reducir su dolor.

•**Use su férula para la muñeca** Es posible que usted necesite usar la férula por hasta ocho semanas.

Programa "Educación para la Salud ABC"

Cuándo debo llamar a mi médico? Llame a su médico si:

- Usted siente que su dolor, adormecimiento, ardor, o debilidad están peor que antes.
- Usted tiene preguntas o inquietudes sobre su dolor en la muñeca o mano, o sobre el tratamiento.
- Usted tiene preguntas o inquietudes sobre como usar y el tiempo que debe usar su férula para la muñeca.

¿Cuándo debo buscar ayuda inmediata? Busque ayuda inmediata:

- Su mano pierde sensación repentinamente o usted no puede moverla.
- Su mano repentinamente cambia de color.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su estado de salud y sobre la forma como puede tratarse. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento.