



HOJA INFORMATIVA DEL PACIENTE

Síndrome del túnel carpiano



DESCRIPCIÓN DE LA CONDICIÓN

El síndrome del túnel carpiano es un trastorno nervioso común que puede interferir con la fuerza y la sensibilidad de las manos, causando una disminución de la función. El síndrome del túnel carpiano es más común entre las mujeres y las personas de mediana edad o mayores. Por lo general afecta una mano, pero puede ocurrir en ambas. El nervio mediano y los tendones flexores pasan a través del túnel carpiano en la parte interna de la muñeca. Cuando se comprime

el nervio mediano, disminuye o bloquea los impulsos nerviosos. Debido a que este nervio proporciona la función muscular y la sensibilidad en la mano, esto puede causar entumecimiento, debilidad o pérdida de la función. El síndrome del túnel carpiano puede ocurrir en mujeres embarazadas, con sobre peso o con enfermedades como la artritis o la diabetes. La actividad repetitiva de la mano puede no causar el síndrome del túnel carpiano, pero puede empeorar los síntomas.



SIGNOS/ SÍNTOMAS

Los síntomas varían desde un adormecimiento leve y ocasional en los dedos hasta debilidad en la mano y pérdida de sensibilidad o función en las manos. Los síntomas a menudo aparecen en la mañana, pero pueden ocurrir en otros tiempos. Los síntomas pueden empeorar con las actividades manuales como conducir, sostener un libro o agarrar objetos. Las tareas como abotonarse una camisa se vuelven difíciles, y las personas con túnel carpiano a menudo se le caen cosas. Los pacientes pueden sacudir sus manos para tratar de aliviar el dolor y sentir la hinchazón cuando

no está presente. El diagnóstico incluye exploraciones en las manos, dedos y pulgares para detectar signos de debilidad muscular. El médico puede pinchar la piel para detectar la pérdida de sensibilidad, doblar la muñeca en un ángulo de 90 grados (prueba de Phalen), golpearla con un martillo de reflejos para causar sensación eléctrica (signo de Tinel) o realizar una prueba de conducción nerviosa. La ecografía y la imagen de resonancia magnética (IRM) pueden mostrar inflamación del nervio mediano, anomalías de la pared del túnel o mostrar por qué se comprime el nervio.



TRATAMIENTOS COMUNES

Los tratamientos para el alivio del dolor incluyen medicamentos como el paracetamol (Tylenol) y medicamentos antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno (Advil, Motrin) y el naproxeno (Aleve, Naprosyn). La cortisona inyectada en el túnel carpiano puede aliviar el dolor durante semanas o meses, y las inyecciones pueden repetirse. Si el hipotiroidismo o la artritis reumatoide causan el síndrome del túnel

carpiano, el tratamiento de esas enfermedades puede aliviar los síntomas. Si otros tratamientos no brindan alivio de los síntomas, se puede realizar una cirugía llamada liberación del túnel carpiano para abrir el túnel carpiano y aliviar la presión sobre el nervio mediano. En casos severos, la cirugía se puede realizar de inmediato. Tanto la cirugía abierta como la endoscópica se utilizan para la liberación del túnel carpiano.



CONSEJOS DE CUIDADO/ MANEJO

El entumecimiento y el hormigueo del síndrome del túnel carpiano pueden ser leves al principio, por lo que las personas no buscan ayuda o tratamiento médico. En estos casos, la enfermedad puede progresar a un entumecimiento y ardor persistentes. En casos graves y crónicos, el músculo en la base del pulgar en el lado de la palma puede perder masa. Esto puede ocasionar debilidad en las manos, deterioro en el uso de las manos y pérdida de la sensación en las manos debido al daño permanente

de los músculos y los nervios. Por lo tanto, es importante buscar atención médica para los síntomas del síndrome del túnel carpiano temprano y comenzar el tratamiento. Para el síndrome del túnel carpiano leve, las férulas disponibles en las farmacias se pueden usar en la muñeca afectada durante la noche durante el sueño. Esto ayuda a mantener la articulación recta y reduce la presión sobre el nervio mediano.