

# Instrucciones de alta para la descompresión del túnel carpiano

A usted le han practicado un procedimiento llamado descompresión del túnel carpiano para ayudar a aliviar los síntomas del síndrome del túnel carpiano. En el síndrome del túnel carpiano, se comprime e irrita un nervio de la muñeca. Esto causa entumecimiento y dolor en los dedos y la mano. La descompresión del túnel carpiano alivia la compresión del nervio. Aquí encontrará algunas instrucciones que le permitirán cuidar el brazo y la muñeca cuando esté en su casa.

## Cuidados en el hogar

- No apriete demasiado los objetos al agarrarlos ni levante objetos con el brazo afectado.
- Use el vendaje, la férula o el yeso según lo indicado por su proveedor de atención médica.
- Mantenga siempre el vendaje, la férula o el yeso bien secos y limpios.
- Al ducharse, cúbrase la mano y la muñeca con un plástico —y séllelo con cinta o bandas elásticas— para mantener siempre seco el vendaje, la férula o el yeso. Dúchese cuando lo necesite.
- Utilice una bolsa de hielo, de chícharos congelados o de algo similar envuelta en un paño delgado sobre la muñeca. Esto se usa para reducir la hinchazón durante las primeras 48 horas. Aplíquese la compresa de hielo durante 20 minutos y luego quítesela durante otros 20 minutos. Repita este procedimiento cuantas veces sea necesario.
- Mantenga el brazo elevado sobre el nivel del corazón durante 24 a 48 horas después de la cirugía.
- Haga los ejercicios que le enseñaron, según las indicaciones del proveedor.
- Tome los analgésicos según las indicaciones.
- No conduzca hasta que el proveedor de atención médica le indique que pueda hacerlo. Nunca maneje mientras esté tomando medicamentos contra el dolor que contengan narcóticos.
- Pregunte a su proveedor cuándo puede volver a su trabajo. Si su trabajo requiere levantar objetos pesados, quizás no pueda volver a trabajar por varias semanas.

## Seguimiento médico

Programe una visita de seguimiento según le indique el proveedor de atención médica.

## Cuándo llamar al 911

Llame al 911 de inmediato si presenta algo de lo siguiente:

- Dolor en el pecho
- Falta de aire

## Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame de inmediato al proveedor de atención médica si nota alguno de los siguientes síntomas:

- Férula, yeso o vendaje que se humedecen
- Aumento del sangrado o supuración de la incisión
- Abertura de la incisión
- Fiebre de 100.4 ° F ( 38 °C) o más alta, o según le indique su proveedor de atención médica
- Escalofríos con temblores
- Aparición de entumecimiento en los dedos de la mano o en el pulgar
- Coloración azulada en la mano o los dedos
- Dolor que empeora con o sin actividad
- Enrojecimiento, sensibilidad al tacto o hinchazón de la herida que empeoran