



## Síndrome del túnel carpiano



Nervio  
mediano  
dolorosa



Túnel  
carpiano

### Descripción general

El dolor, el entumecimiento y el hormigueo en su mano pueden provenir del síndrome del túnel carpiano. Este ocurre cuando el área que está alrededor del nervio principal de su mano es demasiado estrecha. Este nervio recibe el nombre de nervio mediano. Y el espacio pequeño de su muñeca por donde pasa, se llama túnel carpiano.

### Causas y factores de riesgo

Cualquier apiñamiento del nervio mediano puede producir este problema. Las lesiones en la muñeca, la diabetes y la artritis reumatoide son causas del mismo. El embarazo y las afecciones que pueden hacer que su cuerpo retenga líquidos, también pueden producirlo. El síndrome del túnel carpiano es más común en las mujeres. Usted está en mayor riesgo si sus túneles carpiianos son más pequeños de lo normal. Algunos piensan que lo causan los movimientos repetitivos de la mano y los dedos, especialmente mucho teclear en la computadora. Pero la evidencia para dicho vínculo no es clara.

### Síntomas

El síndrome del túnel carpiano puede producir entumecimiento u hormigueo en su mano. Es posible que lo sienta en el pulgar y en el dedo índice, el dedo medio y el anular. Es posible que su agarre sea débil. El síndrome del túnel carpiano puede afectar a una o ambas manos.

### Tratamiento

Para mejorar, es probable que necesite descansar su mano y evitar realizar aquellas actividades que hacen que sus síntomas empeoren. Aplicación de hielo, una férula inmovilizadora para la muñeca, medicamento e inyecciones pueden ser de ayuda. De no serlo, la cirugía puede ser una opción. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea el adecuado para sus necesidades.