



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Síndrome del túnel carpiano

En esta información se explica qué es el síndrome del túnel carpiano. También se describen algunas de sus causas, sus síntomas comunes y cómo se puede tratar.

## Información sobre el síndrome del túnel carpiano

El túnel carpiano es un túnel angosto en la muñeca que protege el nervio mediano y otros tejidos (véase la figura 1). El nervio mediano es un nervio que va desde el antebrazo hasta la palma de la mano. El nervio mediano le permite tener sensación en el pulgar y en los primeros 3 dedos.

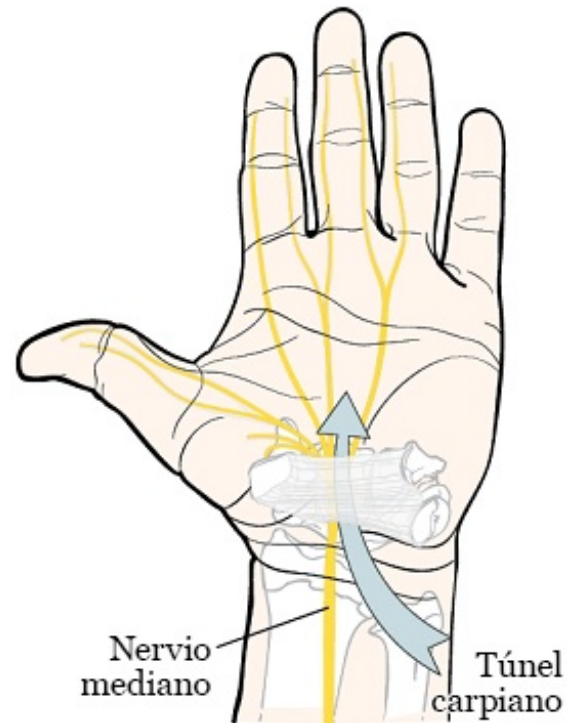


Figura 1. Túnel carpiano

El síndrome del túnel carpiano ocurre cuando los tejidos en el túnel carpiano se inflaman y presionan el nervio mediano. Esto puede hacer que le duela la mano o que la sienta entumecida. En algunas personas, el túnel carpiano es pequeño, lo que las hace más propensas a tener síndrome del túnel carpiano.

## Causas del síndrome del túnel carpiano

Algunos factores que pueden causar la inflamación en el túnel carpiano son los siguientes:

- Hacer los mismos movimientos de muñeca una y otra vez.
- Mover la muñeca energicamente.

- Tener una masa o un crecimiento (como un tumor o un quiste) en la muñeca que ejerce presión sobre el nervio mediano.
- Sufrir una lesión en la muñeca (por ejemplo, si se disloca, se tuerce o se quiebra la muñeca).
- No tener suficiente vitamina B6 en su dieta.
- Usar un inhibidor de aromatasa. Es un medicamento que se usa para tratar el cáncer de mama. Su uso puede causar dolor en las articulaciones.
- Tener antecedentes del síndrome del túnel carpiano en su familia.
- Tener problemas de salud, como:
  - Artritis (rigidez e inflamación dolorosa de las articulaciones).
  - Insuficiencia renal (cuando los riñones no pueden realizar sus funciones normales).
  - Enfermedad hepática.
  - Hipotiroidismo. Cuando la glándula tiroidea no produce suficientes hormonas.
  - Obesidad (tener una alta cantidad no saludable de grasa corporal).
  - Amiloidosis. Enfermedad en la cual las proteínas se acumulan en los órganos.
  - Acromegalia. Enfermedad que hace que los huesos crezcan mucho más de lo normal.

## Síntomas del síndrome del túnel carpiano

Es posible que solo tenga un síntoma, algunos o muchos síntomas (signos) del síndrome del túnel carpiano. Sus síntomas pueden cambiar con el tiempo.

Normalmente, los síntomas se presentan en las manos, las muñecas y los dedos. Los síntomas comunes son:

- Dolor.
- Ardor.

- Entumecimiento y hormigueo (sensación de picazón o pinchazo leve), a menudo en el pulgar, el dedo índice y el dedo medio.
- Debilidad.
- No ser capaz de cerrar el puño.
- Rigidez.

## Diagnóstico del síndrome del túnel carpiano

Para confirmar si tiene el síndrome del túnel carpiano, su proveedor de cuidados de la salud hará lo siguiente:

- Revisará sus antecedentes médicos.
- Le hará un examen físico.
- Solicitará pruebas que examinen los músculos y nervios, según sea necesario. Estas pruebas se llaman estudios de conducción nerviosa y electromiografía (EMG).

Es posible que su proveedor de cuidados de la salud también le pida que se realice análisis de sangre y radiografías. Estos estudios se realizan para descartar otras posibles causas de su dolor e inflamación.

## Tratamiento para el síndrome del túnel carpiano

Existen tratamientos que pueden ayudar a aliviar los síntomas del síndrome del túnel carpiano. El tiempo que tardan los síntomas en mejorar o desaparecer es diferente para cada persona.

El objetivo del tratamiento es aliviar la presión en el nervio mediano, que hará que su mano se sienta mejor. Otro objetivo del tratamiento es averiguar qué está causando el síndrome del túnel carpiano.

### Tipos de tratamiento

El tipo de tratamiento que reciba depende de la duración de los síntomas. También puede depender de la gravedad de los síntomas. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cuál sería el mejor tratamiento para

usted.

Según sus síntomas, puede que su proveedor de cuidados de la salud le sugiera:

## **Tratamientos para prevenir más dolor e hinchazón**

- **Descansar la muñeca.** Descansar la muñeca ayudará a aliviar la presión sobre el nervio mediano. También es útil detener o cambiar los movimientos de la muñeca que empeoran los síntomas.
- **Usar una férula.** Una férula es un dispositivo de soporte que protege la mano y la muñeca y evita que se muevan. Mantiene la muñeca en una posición neutral (sin doblar hacia arriba ni hacia abajo) que no cause tensión. El uso de una férula para la muñeca ayudará a reducir la hinchazón que presiona el nervio mediano. Su proveedor de cuidados de la salud le dirá cómo usar la férula.

## **Tratamientos para aliviar el dolor y la hinchazón**

- **Trabajar con un fisioterapeuta (PT) o terapeuta ocupacional (OT).** Su proveedor de cuidados de la salud puede sugerirle que trabaje con un PT o un OT que:
  - Le dará sugerencias sobre cómo cambiar hábitos que le pueden estar causando tensión.
  - Acomodará la férula de la muñeca para que se ajuste de la manera correcta. Le mostrará cómo hacer sus actividades diarias mientras usa una férula.
  - Le mostrará cómo mover o sostener la mano de una manera que no aumente la presión del nervio mediano.
  - Le enseñará ejercicios para fortalecer la muñeca y la mano mientras se recupera.
- **Tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID) NSAID comunes:**
  - Ibuprofen (Advil®, Motrin®)

- Naproxen (Aleve®, Naprosyn®)
- Celecoxib (Celebrex®)
- Meloxicam (Mobic®)
- Diclofenac (Voltaren®)

Los NSAID pueden causar efectos secundarios. Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud si es seguro que usted los tome.

Si estos tratamientos no funcionan, su proveedor de cuidados de la salud puede sugerirle:

- **Recibir inyección de esteroides en el túnel carpiano.** Las inyecciones de esteroides se usan si el dolor no desaparece después de intentar otros tratamientos. Estas inyecciones pueden ayudarle a reducir el dolor y la hinchazón durante semanas o meses.
- **Someterse a una cirugía en el túnel carpiano.** Se puede hacer si los otros tratamientos no funcionaron. La cirugía puede ayudar si tiene mucho dolor y dificultad para mover la mano o la muñeca. El objetivo de la cirugía es liberar la presión sobre el nervio mediano y reducir el dolor.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

Carpal Tunnel Syndrome - Last updated on June 6, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center