



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Tenosinovitis de De Quervain

En esta información se explica qué es la tenosinovitis de De Quervain. También se describen algunas de sus causas, sus síntomas comunes y cómo se puede tratar.

## Información sobre la tenosinovitis de De Quervain

La tenosinovitis de De Quervain es un trastorno común y doloroso que afecta los tendones de la muñeca. Los tendones son tejidos que conectan los músculos con los huesos. Una vaina tendinosa (capa protectora) envuelve los tendones de la muñeca para que puedan deslizarse con facilidad (véase la figura 1).

Esto le permite doblar la muñeca, agarrar con la mano y pellizcar con los dedos. Cuando tiene tenosinovitis de De Quervain, la vaina tendinosa se hincha. Esto causa dolor y limita cuánto puede mover la muñeca y el pulgar.

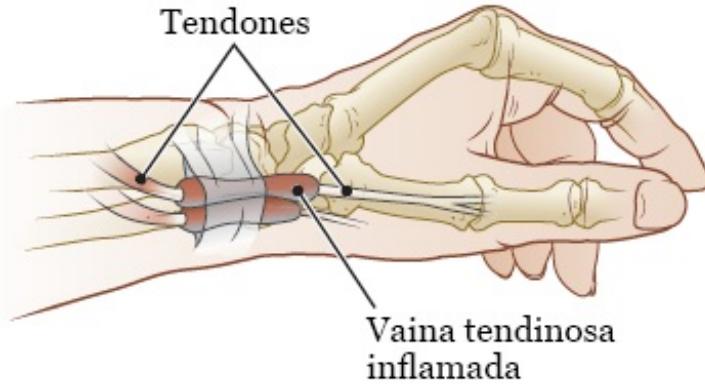


Figura 1. Muñeca con tenosinovitis de De Quervain

## Causas de la tenosinovitis de De Quervain

Algunas causas de la tenosinovitis de De Quervain son:

- Hacer los mismos movimientos de muñeca una y otra vez, como:
  - Uso del teclado.
  - Tejido.
  - Uso de un martillo.
  - Sostener un bebé por mucho tiempo.
  - Llevar bolsas de supermercado pesadas.
- Tensión o lesión en la zona de la muñeca.
- Problemas de salud que causan hinchazón en todo el cuerpo, como la artritis reumatoidea. La artritis reumatoidea es un trastorno que inflama y provoca dolor en las articulaciones.

## Síntomas de la tenosinovitis de De Quervain

Algunos síntomas (signos) de la tenosinovitis de De Quervain son:

- Dolor en un costado de la muñeca bajo la base del pulgar. Mover el pulgar puede aumentar el dolor.
- Dolor en la muñeca que se ha propagado al antebrazo y el pulgar.
- Inflamación leve, enrojecimiento o calor en la muñeca.
- Un quiste lleno de líquido en la parte de la muñeca cerca del pulgar. Un quiste es una bolsa de tejido en forma de saco.

Su proveedor de cuidados de la salud puede determinar que tiene tenosinovitis de De Quervain según sus síntomas y un examen físico. También le pedirá que haga ciertos movimientos con la mano, la muñeca y el pulgar.

La mayoría de las personas no necesitan hacerse radiografías de la muñeca. Su proveedor de cuidados de la salud le dirá si debe hacerlo.

## Tratamiento de la tenosinovitis de De Quervain

Existen tratamientos que pueden ayudar a aliviar los síntomas de la tenosinovitis de De Quervain. El tiempo que tardan los síntomas en mejorar o desaparecer es diferente para cada persona.

# Objetivos del tratamiento

Los objetivos del tratamiento son:

- Aliviar el dolor y la inflamación de la muñeca.
- Mantener el funcionamiento normal de las articulaciones de la muñeca.
- Evitar que esta enfermedad regrese.

## 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

- Evitar realizar estas acciones:
  - Acciones que pueden causar dolor en el pulgar y la muñeca.
  - Hacer los mismos movimientos de muñeca y pulgar una y otra vez.
  - Pellizcarse los dedos mientras mueve la muñeca.
- Usar una férula. Una férula es un dispositivo de soporte

que protege el pulgar y la muñeca y evita que se muevan. Mantiene el pulgar y la muñeca en una posición neutral (sin doblar hacia arriba ni hacia abajo) que no cause tensión. Su proveedor de cuidados de la salud le dirá cómo usar la férula.

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

- **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.

- **Recibir inyecciones de esteroides en la muñeca.** 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.
- **Poner hielo o calor sobre la muñeca.** Su proveedor de

cuidados de la salud le indicará cuál usar.

- Cuando use hielo:
  - Coloque una bolsa de hielo o una bolsa fría en la muñeca durante 10 minutos. No lo mantenga en la muñeca por más de 10 minutos a la vez. Mantenerla por más de 10 minutos puede dañar los tejidos (tendones).
  - Repita el procedimiento de 4 a 6 horas.
- Cuando use calor:
  - Coloque una botella de agua tibia o una almohadilla térmica en la muñeca durante 15 minutos. No lo mantenga en la muñeca por más de 15 minutos a la vez. Asegúrese de que el agua caliente o la almohadilla térmica no estén demasiado calientes antes de ponerlas sobre la muñeca. Tenga cuidado de no quemarse.
  - Repita el procedimiento de 4 a 6 horas.
- 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 mostrará cómo hacer sus actividades diarias mientras usa una férula.
  - Le mostrará cómo adaptar su hogar y actividades

laborales para aliviar la tensión en la muñeca.

- Le enseñará ejercicios para fortalecer el brazo, la muñeca y la mano mientras se recupera.

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.

De Quervain's Tenosynovitis - Last updated on December 12, 2022  
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center