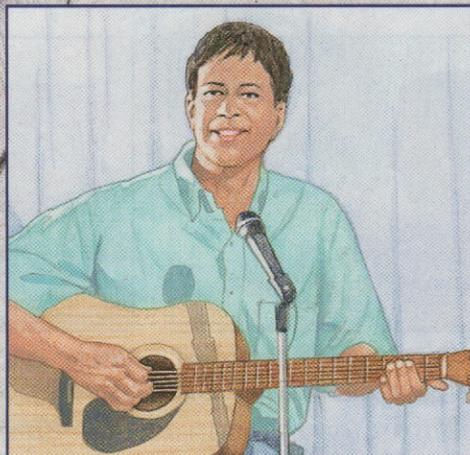
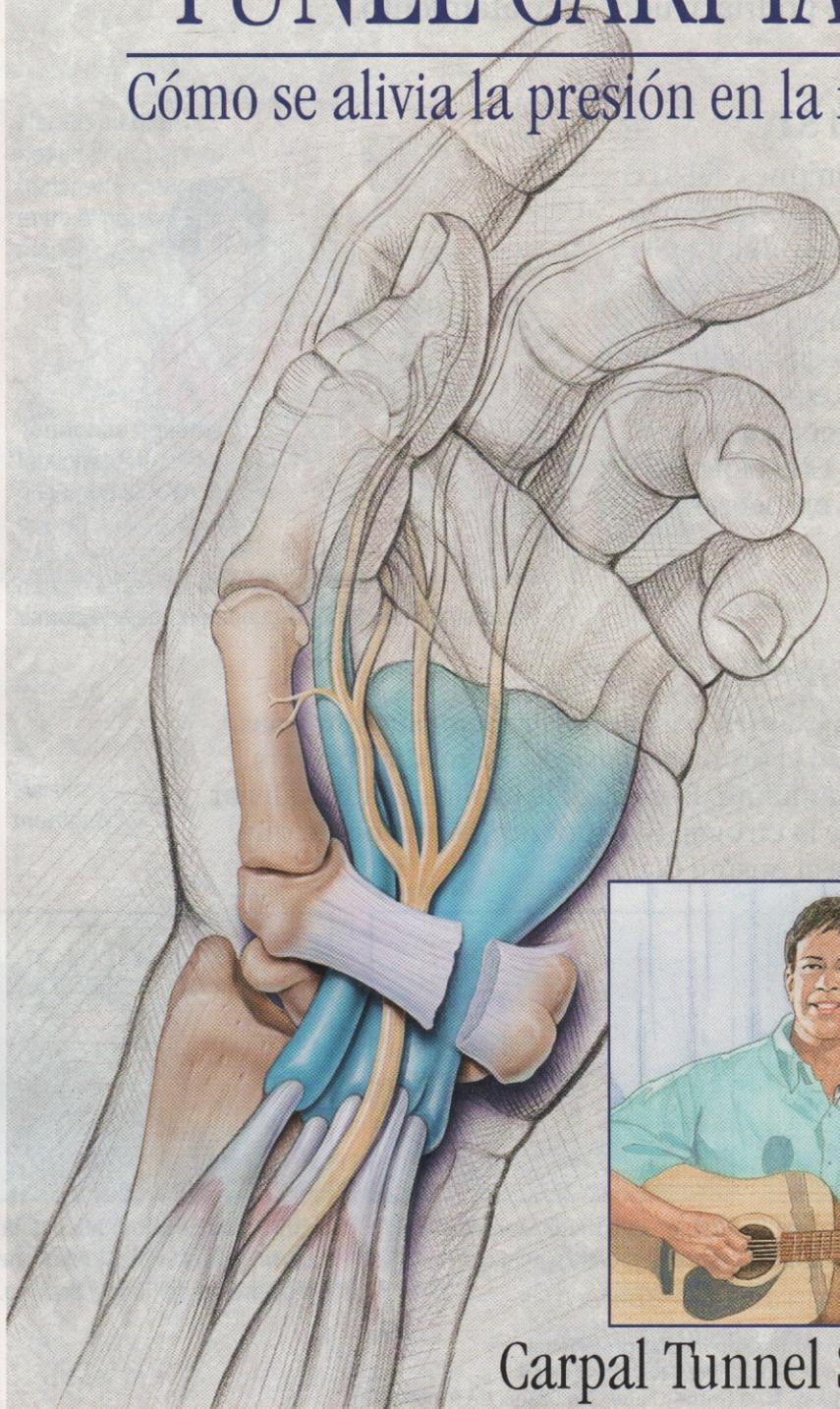


# EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Cómo se alivia la presión en la muñeca



Carpal Tunnel Syndrome

# Qué es el síndrome del túnel carpiano

El **síndrome del túnel carpiano** o del carpo (STC) es un problema que afecta la muñeca y la mano. El hormigueo y el entumecimiento producidos por el STC pueden dificultar aun las actividades más sencillas. Pero el STC se puede tratar y se pueden controlar sus síntomas. Este folleto le ayudará a entender en qué consiste este problema y cómo le podría ayudar un tratamiento.

## Los síntomas del STC

Los síntomas más comunes del STC son el hormigueo y el entumecimiento. En algunos casos hay dolor en la mano y pérdida de fuerza. Al principio estos síntomas podrían despertarlo durante la noche. Luego, pueden presentarse también en las actividades diarias como manejar el auto o sostener el periódico. Con el tiempo los síntomas pueden empeorar.



Los síntomas del STC pueden no dejarlo dormir.

## Colabore con su médico

Su médico le hará un examen para conocer mejor sus síntomas. Una vez diagnosticado el problema, usted y su médico podrán hacer un plan de tratamiento. El médico le explicará cómo aliviar sus síntomas y sobre la cirugía. Si le operan, es probable que pueda regresar a casa el mismo día.



**El examen** ayuda a su médico a diagnosticar el síndrome del túnel carpiano.



**Una férula o medicamentos** pueden ayudarle a controlar los síntomas.



**La cirugía** puede ser necesaria para manejar los problemas graves del síndrome del túnel carpiano.

Este folleto no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

©1999, 2001 The StayWell Company, 1100 Grundy Lane, San Bruno, CA 94066-3030.  
www.krames.com 800-333-3032. Todos los derechos reservados. Lithographed in Canada.

# Aprenda sobre el túnel carpiano

El túnel carpiano es un espacio estrecho dentro de la muñeca que permite que varios tendones y un nervio mayor pasen del antebrazo a la mano. Aprender sobre el túnel carpiano puede ayudarle a entender sus síntomas y su tratamiento.

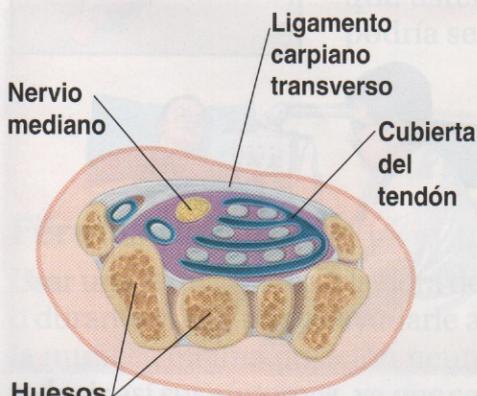
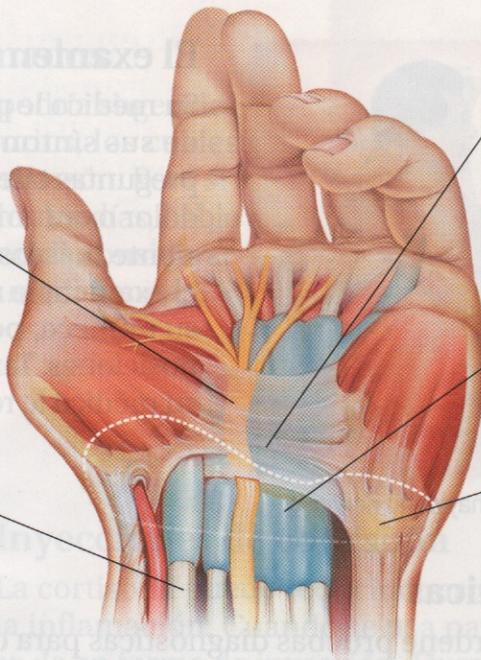
**Nervio mediano:**  
nervio principal que transporta mensajes entre el cerebro y la mano.

**Tendones flexores:**  
tendones (tejidos fibrosos que unen el músculo y el hueso) que se deslizan hacia adelante y hacia atrás cuando los dedos se mueven.

**Ligamento carpiano transverso:** ligamento (tejido que une dos huesos) fuerte que descansa sobre el arco de los huesos carpianos para formar el techo del túnel carpiano.

**Cubierta del tendón:** cubierta protectora que permite el libre movimiento de los tendones.

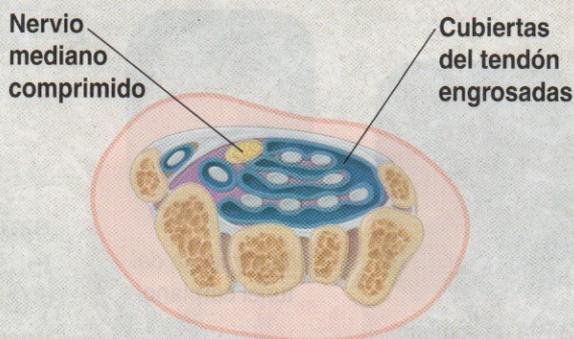
**Huesos carpianos:** huesos pequeños dispuestos en forma de arco, en la base de la palma. Estos forman el piso y las paredes duras del túnel carpiano.



**Huesos carpianos**

**El túnel carpiano:** Es un espacio estrecho dentro de la muñeca rodeado de huesos y ligamentos (ver arriba la sección en morado). En una muñeca sana, el nervio mediano no está comprimido dentro del túnel carpiano.

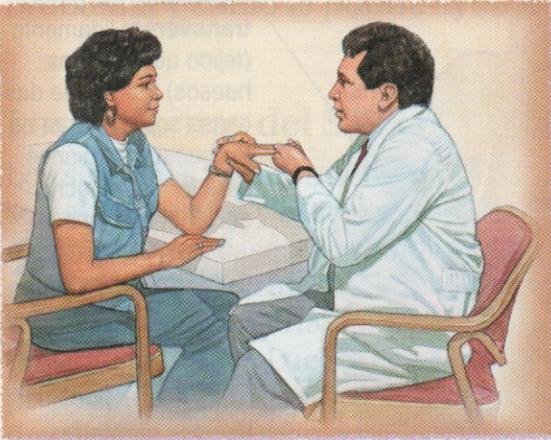
## Una muñeca con STC



Si usted tiene STC, las cubiertas de los tendones pueden estar aumentadas de tamaño, lo que reduce el espacio dentro del túnel carpiano. Por lo tanto el nervio mediano puede quedar comprimido y causar hormigueo, entumecimiento u otros síntomas.

# Diagnóstico y tratamiento temprano del STC

Para facilitar el diagnóstico, indíquele a su médico todos los síntomas que haya notado. Es posible que le ordene algunas pruebas para confirmar el diagnóstico. Dependiendo de los resultados, su médico le podría recetar medicamentos o el uso de una férula (tablilla).



Su médico podría revisar si hay daño nervioso.

## Pruebas diagnósticas

Tal vez su médico le ordene pruebas diagnósticas para confirmar el STC y descartar otros problemas. Los resultados también pueden servir para planear la cirugía si ésta se requiere.



Vista de la mano extendida



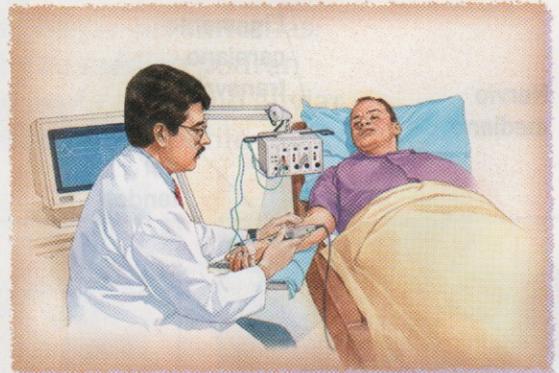
Vista interna del túnel carpiano

## Radiografías

Una radiografía de la muñeca o de la mano puede revelar si hay artritis o una fractura en un hueso, lo que podría ser la causa de sus síntomas.

## El examen

Su médico le pedirá una descripción de sus síntomas y podrá hacerle preguntas tales como: ¿Siente algún dolor o entumecimiento? ¿Cuándo siente más los síntomas? Durante el examen, le revisarán su mano y su muñeca, poniéndolas en varias posiciones. También es probable que su médico le revise el nervio mediano.



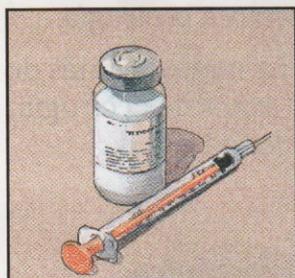
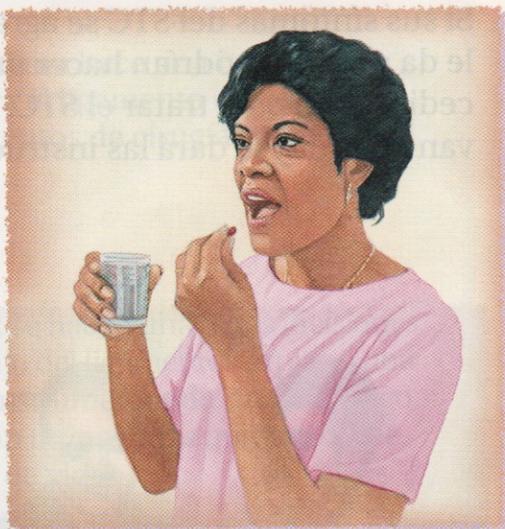
Una evaluación de la conducción nerviosa puede ayudar a confirmar un STC.

## Otras pruebas

También podrían hacerle una prueba de conducción nerviosa y un electro-miograma (EMG). Estas pruebas usan niveles bajos de corriente eléctrica para detectar detalles sobre los nervios y los músculos.

## Medicamentos tomados

Al principio su médico podría sugerirle que tome antiinflamatorios, los cuales reducen el dolor y la hinchazón. Pero si llegara a necesitarlos todos los días, hable con su médico, quien podría considerar oportuno recetarle otro medicamento.



## Inyecciones de cortisona

La cortisona puede reducir considerablemente la inflamación. Cuando se usa para tratar el STC se da en forma de inyección. Durante las primeras 24 a 48 horas después de la inyección, es posible que usted sienta alguna molestia, pero después podría sentir alivio durante varias semanas.

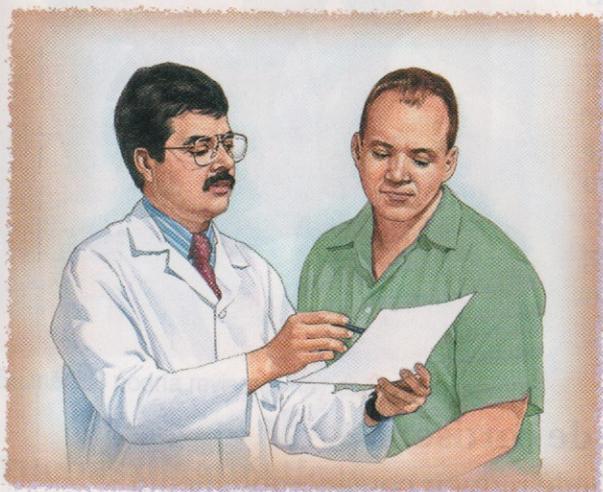
## Férulas (tablillas)

Usar una férula, ya sea a la hora de acostarse o durante el día, puede ayudarle a mantener la muñeca en una posición neutra (recta) y reducir así sus síntomas, ya que se previenen los movimientos extremos que pueden estrechar el túnel carpiano. Asegúrese de usar el tipo de férula que le recomiende su médico.



## Si le hacen una cirugía

Si sus síntomas del STC se agravan o si ningún otro tratamiento le da alivio, le podrían hacer una cirugía. Hay dos tipos de procedimiento para tratar el STC. Su médico le explicará cuál le van a hacer y le dará las instrucciones sobre cómo prepararse.



### Preparación para la cirugía

- Si usted fuma, deje de hacerlo varias semanas antes de operarse, ya que así podrá reducir considerablemente las complicaciones de la cirugía y aun facilitar la cicatrización.
- Informe a su médico sobre los medicamentos que toma, incluyendo la aspirina u otros medicamentos que alteran la sangre.
- Le explicarán el tipo de **anestesia** (medicamento que evita el dolor) que le darán durante la cirugía.
- No coma ni beba nada después de la medianoche antes de la cirugía, o según lo que le indiquen.

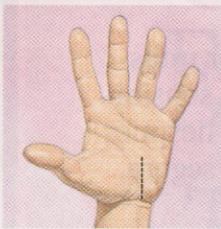
### Objetivos de la cirugía

Hay dos tipos de cirugía para tratar el STC, la **abierta** y la **endoscópica**. Sin importar cuál le hagan, la operación tiene el mismo objetivo: aliviar la presión sobre el nervio mediano. Para lograr esto, se corta (libera) el ligamento carpiano transversal. Esta cirugía suele durar cerca de 1 hora.

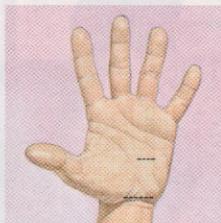
### Posibles riesgos y complicaciones

El cirujano comentará con usted los posibles riesgos y complicaciones de la cirugía del túnel carpiano. Aunque es raro que sucedan, éstos incluyen:

- Daño a los nervios o vasos sanguíneos
- Síntomas que no se alivian
- Infección



Posible sitio de la incisión.



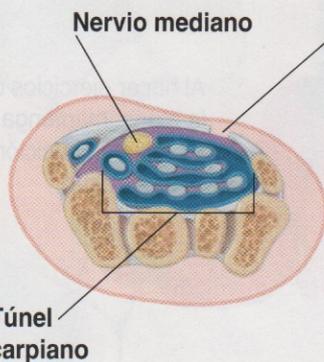
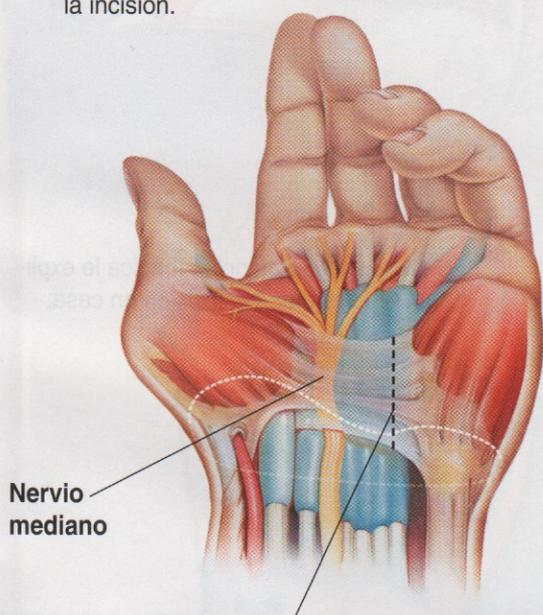
Posibles sitios de la incisión.

## Cirugía abierta

En la cirugía abierta, el cirujano hace una incisión en la palma. Después, libera el ligamento carpiano transversal usando instrumentos de cirugía corrientes.

## Cirugía endoscópica

En una cirugía endoscópica, se hacen una o dos incisiones pequeñas. Se introduce debajo del ligamento carpiano una videocámara diminuta y los instrumentos de cirugía. Luego, el cirujano hace la operación mirando las imágenes que se proyectan en la pantalla de video.



Al liberar el ligamento carpiano transversal se crea un espacio dentro del túnel carpiano. Esto a su vez alivia la presión sobre el nervio mediano.

Sitio donde se libera el ligamento carpiano transversal

## Cuándo debe llamar al cirujano

Después de la cirugía, llame a su cirujano si nota alguno de estos síntomas:

- Cambio de color en la mano o en las uñas a blanco o azul pálido
- Dolor que no se alivia con medicamentos
- Pérdida de sensibilidad o hinchazón en las manos y los dedos
- Fiebre por encima de 101°F (38.2°C)

# Después de la cirugía

Si lo operaron del túnel carpiano, se quedará en recuperación por unas horas antes de volver a su casa. Durante este tiempo le revisarán la sensibilidad nerviosa y la circulación en la mano. Durante los primeros días después de la cirugía, su mano tendrá moretones. Para una cicatrización más segura, tenga en cuenta lo siguiente:

- Para reducir la hinchazón, mantenga la mano elevada por encima del nivel del corazón.
- Limite el uso de la mano y la muñeca de acuerdo a las instrucciones que le den.
- Tome los calmantes para el dolor como le indiquen.
- Haga los ejercicios de la mano como le enseñe el cirujano o terapeuta, para poder entrar de nuevo en acción.



Al hacer ejercicios con la mano, mantenga la muñeca en posición neutra (recta).

Su proveedor de atención médica le explicará cómo cuidarse la incisión en casa.

## Consultor:

H. Relton McCarroll, MD, ORS, Hand Surgery

## Con la colaboración de

G. Klaud Miller, MD, ORS, Hand Surgery

Alicia Schaffer, OTR, CHT

 **KRAMES**  
To order, call: 800-333-3032  
A MediMedia USA Company