

# Aprenda sobre el pinzamiento de nervios [Learning About Pinched Nerves]

## ¿Qué es?

---

Un pinzamiento de nervio (compresión nerviosa) es un problema que ocurre cuando un nervio es comprimido en un espacio demasiado pequeño en el cuerpo. Los nervios pueden comprimirse entre huesos, tendones o músculos. Esto suele ocurrir debido a una lesión o uso excesivo. Los pinzamientos de nervios pueden ser dolorosos.

## ¿Cuál es la causa?

---

La causa depende de qué nervio se ve afectado. Músculos, huesos, tendones o tejido cicatricial pueden comprimir nervios. También pueden hacerlo hinchazón, calzado o equipamiento apretados o una lesión. Los pinzamientos de nervios también tienden a ocurrir con uso excesivo, mantenerse en la misma posición por demasiado tiempo o por tener afecciones como la artritis.

## ¿Cuáles son los síntomas?

---

Los síntomas de un nervio pinzado pueden incluir dolor, hormigueo o entumecimiento, o debilidad. Pueden sentirse en la zona del cuerpo abastecida por el nervio. Los síntomas pueden empeorar cuando usted se mueve de determinadas maneras.

## ¿Cómo se diagnostica?

---

Su médico le hará un examen físico. Dependiendo de dónde tenga los síntomas, en el examen se observará cómo se mueve usted, se evaluarán sus reflejos para ver cómo están funcionando los nervios y se revisará si tiene debilidad muscular.

Su médico puede solicitar pruebas, como:

- Pruebas nerviosas. Estas pruebas muestran la eficacia y la rapidez con la que los nervios envían señales eléctricas a los músculos.
- Radiografías (rayos X).
- Pruebas de imágenes, como una resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés) o una tomografía computarizada (CT, por sus siglas en inglés). Estas pruebas pueden indicar qué está ejerciendo presión sobre un nervio.

## ¿Cómo se trata?

---

El tratamiento para un pinzamiento de nervio puede incluir reposo, estiramiento y medicamentos antiinflamatorios. También puede incluir una infiltración con esteroides y a veces cirugía. Otro tratamiento puede incluir usar un soporte ortopédico u otro tipo de apoyo para la zona.

## ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

---

- Siga el consejo de su médico en cuanto al descanso, nivel de actividad, cómo proteger la zona y estiramiento.
- Sea prudente con los medicamentos. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.
  - Si el médico le recetó un analgésico (medicamento para el dolor), tómelo según las indicaciones.
  - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.
- Pruebe hielo o calor para ayudar a reducir el dolor. Aplíquese hielo, una compresa fría, una almohadilla térmica a baja temperatura o un paño tibio sobre la zona adolorida de 10 a 20 minutos cada vez. Póngase un paño delgado entre el hielo o la almohadilla térmica y la piel.
- No pase demasiado tiempo en la misma posición. Tome descansos breves para moverse y cambiar de posición.

---

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.