

# Liberación del túnel carpiano: Qué esperar en el hogar [Carpal Tunnel Release: What to Expect at Home]

## Su recuperación

---

La mano le dolerá y es posible que la sienta débil y entumecida. Generalmente, esto desaparece a los pocos días, pero podría tardar varios meses. Su médico puede quitarle el vendaje grande, o le dirá cuándo y cómo quitárselo usted mismo. En algunos casos, es posible que le coloquen una tablilla (férula). Si tiene colocada una, la usará por aproximadamente 2 semanas.

Su médico le sacará los puntos de sutura en un período de 1 a 2 semanas. Su mano y muñeca podrían sentirse peor que antes. Pero el dolor debería comenzar a desaparecer. Generalmente lleva de 3 a 4 meses recuperarse y hasta 1 año en volver a tener fuerza en la mano. La fuerza que la mano recupera varía según las personas.

En qué momento vuelva al trabajo depende del tipo de cirugía que le hicieron, de si le operaron la mano dominante (la mano que usa más) y de las actividades que haga en su trabajo.

Si le hicieron una cirugía abierta en la mano dominante y usted realiza acciones repetitivas en el trabajo, es posible que pueda volver a trabajar al cabo de 6 a 8 semanas. Las acciones repetitivas incluyen mecanografiar o trabajar en una cadena de montaje. Si la cirugía fue en la otra mano y usted no realiza acciones repetitivas en el trabajo, es posible que pueda volver a trabajar al cabo de 7 a 14 días.

Si se sometió a cirugía endoscópica, es posible que pueda volver al trabajo antes que con la cirugía abierta.

Esta hoja de cuidados le da una idea general del tiempo que le llevará recuperarse. Sin embargo, cada persona se recupera a un ritmo diferente. Siga los pasos que se mencionan a continuación para recuperarse lo más rápido posible.

## ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

---



### Actividad

- Descanse cuando se sienta fatigado. Dormir lo suficiente le ayudará a recuperarse.
- Intente caminar todos los días. Comience caminando un poco más de lo que caminó el día anterior. Poco a poco, aumente la distancia.
- Evite levantar objetos que pesan más de 1 a 2 libras (0.5 a 0.9 kg) y utilizar su mano durante un período de 2 semanas después de la cirugía. Esto incluye hacer movimientos repetidos con el brazo o la mano, como escribir en un teclado o utilizar un ratón de computadora, lavar ventanas, pasar la aspiradora o picar alimentos. No utilice herramientas eléctricas y evite las actividades que le hagan vibrar la mano.
- Puede comenzar a hacer tareas más pesadas aproximadamente 4 semanas después de la cirugía. Entre estas tareas se incluye pasar la aspiradora, cortar el césped y cuidar el jardín.
- Puede ducharse entre 24 y 48 horas después de la cirugía, si su médico lo aprueba. Mantenga la venda seca cubriéndola con plástico y sujetando este con cinta adhesiva. Si tiene colocada una tablilla, manténgala seca. Su médico le dirá si

puede quitársela cuando se duche. Tenga cuidado de no ponerse la tablilla demasiado apretada. No tome un baño de inmersión en una tina hasta que la incisión sane o su médico lo apruebe.

- Puede conducir una vez que pueda usar la mano por completo.



## Alimentación

- Puede continuar con su dieta normal. Si tiene malestar estomacal, coma alimentos suaves bajos en grasa, como arroz sin condimentar, pollo a la parrilla, pan tostado y yogur.



## Medicamentos

- Su médico le dirá si puede volver a tomar sus medicamentos y cuándo puede volver a hacerlo. También le dará indicaciones sobre cualquier medicamento nuevo que deba tomar usted.
- Si dejó de tomar aspirina o algún otro anticoagulante, su médico le dirá cuándo puede comenzar a tomarlo nuevamente.
- Tome los analgésicos (medicamentos para el dolor) exactamente como le fueron indicados.
  - Si el médico le recetó un analgésico, tómelo según las indicaciones.
  - Si no está tomando un analgésico recetado, tome uno de venta libre, como acetaminofén (Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve). Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.
  - No tome dos o más analgésicos al mismo tiempo a menos que el médico se lo haya indicado. Muchos analgésicos contienen acetaminofén, es decir, Tylenol. El exceso de acetaminofén (Tylenol) puede ser dañino.
- Si le parece que el analgésico le está produciendo malestar estomacal:
  - Tome el medicamento después de las comidas (a menos que su médico le haya indicado lo contrario).
  - Pídale al médico un analgésico diferente.
- Si su médico le recetó antibióticos, tómelos según las indicaciones. No deje de tomarlos por el hecho de sentirse mejor. Debe tomar todos los antibióticos hasta terminarlos.

## Cuidado de la incisión y la tablilla

- Mantenga la venda seca. Si se ensucia, puede cambiarla.
- Si tiene una tablilla, hable con su médico sobre cuándo debe usarla.



## Ejercicio

- Es posible que necesite rehabilitación para la mano y la muñeca. La rehabilitación es una serie de ejercicios que se hacen después de la cirugía. La rehabilitación le ayuda a recuperar la amplitud de movimiento, la fuerza y la presión de la muñeca y la mano. Usted colaborará con su médico y con su fisioterapeuta o terapeuta ocupacional para planificar el programa de ejercicios. Para obtener los mejores resultados, es necesario que haga los ejercicios correctamente, con la frecuencia y durante el tiempo que su médico le indique.



## Hielo y elevación

- Colóquese hielo o una compresa fría en la muñeca de 10 a 20 minutos cada vez. Trate de hacerlo cada 1 o 2 horas durante los siguientes 3 días (cuando esté despierto) o hasta que la hinchazón baje. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.
- Eleve su muñeca adolorida sobre una almohada mientras se aplica hielo, o en cualquier momento que se siente o se acueste durante los 3 días siguientes. Trate de mantenerla por encima del nivel del corazón. Esto ayudará a reducir la hinchazón.



## Otras instrucciones

- Evite tener la mano colgando. Esto puede provocar hinchazón.

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad.** Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

---



**Llame al 911** en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Se desmayó (perdió el conocimiento).
- Tiene graves dificultades para respirar.
- Tiene dolor repentino en el pecho y falta de aire, o tose sangre.

**Llame a su médico ahora mismo** o busque atención médica inmediata si:

- El dolor no mejora después de tomar analgésicos.
- Tiene puntos de sutura flojos o se abre la incisión.
- La incisión continúa sangrando después de la cirugía.
- Tiene señales de infección, tales como:

- Aumento del dolor, la hinchazón, el enrojecimiento o la temperatura.
  - Vetas rojizas que salen de la incisión.
  - Pus que sale de la incisión.
  - Ganglios linfáticos inflamados en el cuello, las axilas o la ingle.
  - Fiebre.
- Su mano está fría o pálida, o cambia de color.

Preste especial atención a cualquier cambio en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Nota más hormigueo o debilitamiento en la mano.
- Siente el estómago revuelto o no puede mantener líquidos en el estómago.
- No mejora como se esperaba.

## ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **N388** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Liberación del túnel carpiano: Qué esperar en el hogar**".

©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.