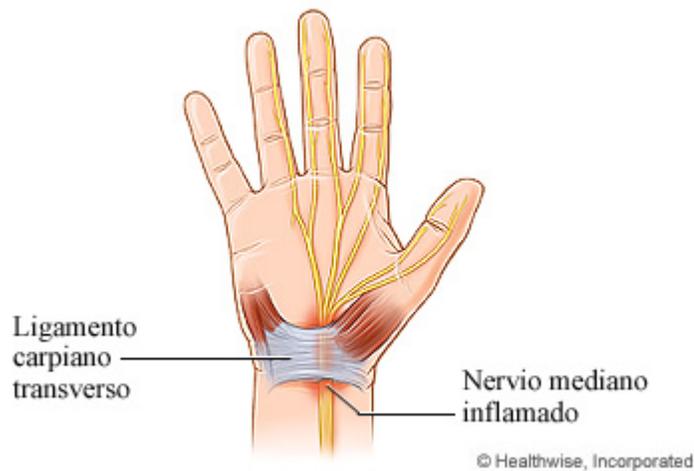


# Síndrome del túnel carpiano: Instrucciones de cuidado [Carpal Tunnel Syndrome: Care Instructions]



## Instrucciones de cuidado

---

El síndrome del túnel carpiano es un problema nervioso. Puede causar hormigueo, entumecimiento, debilidad o dolor en los dedos, el pulgar y la mano. El nervio mediano y varios tejidos fibrosos, llamados tendones, atraviesan la muñeca por un espacio denominado túnel carpiano. El movimiento repetido de las manos al trabajar o practicar ciertos pasatiempos y deportes puede hacer presión sobre el nervio. El embarazo y ciertas afecciones médicas, como la diabetes, la artritis y una tiroides hipoactiva, también pueden causar el síndrome del túnel carpiano.

Para reducir los síntomas, usted podría limitar una actividad o hacerla de otra manera. También puede tomar otras medidas para sentirse mejor. Si los síntomas son leves, es probable que pueda aliviar el dolor con 1 o 2 semanas de tratamiento en el hogar. La cirugía es necesaria solo si otros tratamientos no funcionan.

**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.

## ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

---

- Si es posible, interrumpa o disminuya la actividad que causa los síntomas. Si no puede suspenderla, haga pausas frecuentes para descansar y estirarse o cambie la posición de las manos para hacer una tarea. Trate de cambiar de manos, como cuando usa el ratón de una computadora.
- Trate de evitar doblar o rotar las muñecas.
- Pregúntele a su médico si puede tomar un analgésico (medicamento para el dolor) de venta libre, como acetaminofén (Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve). Sea prudente con los medicamentos. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.

- Si su médico le receta corticosteroides para ayudar a aliviar el dolor y reducir la hinchazón, tómelos exactamente como le fueron recetados. Llame a su médico si cree estar teniendo problemas con su medicamento.
- Colóquese hielo o una compresa fría sobre la muñeca de 10 a 20 minutos cada vez para aliviar el dolor. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.
- Si su médico o su fisioterapeuta o terapeuta ocupacional le indica que use una tablilla (férula) para la muñeca, úsela según las indicaciones para mantener la muñeca en una posición neutra. Esto también reduce la presión sobre su nervio mediano.
- Pregúntele a su médico si debería hacer sesiones de fisioterapia o de terapia ocupacional para aprender a hacer las tareas de otra manera.
- Tome clases de yoga para estirar los músculos y fortalecer las manos y las muñecas. El yoga ha demostrado aliviar los síntomas del túnel carpiano.

## Cómo prevenir el síndrome del túnel carpiano

- Cuando trabaje en la computadora, mantenga las manos y las muñecas alineadas con los antebrazos. Mantenga los codos cerca de sus costados. Tome un descanso con una frecuencia de 10 a 15 minutos.
- Trate de hacer los siguientes ejercicios:
  - **Calentamiento:** Gire la muñeca hacia arriba, hacia abajo y de un lado a otro. Repita esto 4 veces. Estire bien los dedos, relájelos y vuelva a estirarlos. Repita 4 veces. Estire el pulgar doblándolo levemente hacia atrás, manténgalo en esa posición y relájelo. Repita 4 veces.
  - **Estiramiento con los brazos en posición de orar:** Comience colocando las palmas de las manos juntas delante del pecho, justo debajo del mentón. Baje las manos lentamente hacia la línea de la cintura y manténgalas cerca del estómago con las palmas juntas hasta que sienta un estiramiento leve a moderado debajo de los antebrazos. Mantenga la posición entre 10 y 20 segundos. Repita 4 veces.
  - **Estiramiento del flexor de la muñeca:** Extienda el brazo frente a usted, con la palma hacia arriba. Doble la muñeca y apunte con la mano hacia el piso. Con la otra mano, doble con suavidad la muñeca aún más hasta que sienta un estiramiento entre leve y moderado en el antebrazo. Mantenga la posición entre 10 y 20 segundos. Repita 4 veces.
  - **Estiramiento del extensor de la muñeca:** Repita los pasos para el estiramiento del flexor de la muñeca pero comience con la palma extendida hacia abajo.
- Apriete una pelota de goma varias veces al día para mantener fuertes las manos y los dedos.
- Evite sostener objetos (como un libro) en la misma posición durante mucho tiempo. Siempre que sea posible, utilice toda la mano para tomar un objeto. Si usa solo el pulgar y el dedo índice puede tensionar la muñeca.
- No fume. Puede empeorar esta afección ya que reduce el flujo de sangre hacia el nervio mediano. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?



Preste especial atención a los cambios de su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- El dolor u otros problemas no mejoran con los cuidados en el hogar.
- Desea más información sobre la fisioterapia o la terapia ocupacional.
- Tiene efectos secundarios producidos por los corticosteroides, tales como:

- Aumento de peso.
  - Cambios en el estado de ánimo.
  - Problemas para dormir.
  - Fácil formación de moretones.
- Tiene otros problemas con los medicamentos.

## ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

---

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

Escriba **R432** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Síndrome del túnel carpiano: Instrucciones de cuidado**".

---

©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.