

## 3.4. Hormigueo y dolor de las manos: el síndrome del túnel carpiano

**El síndrome del túnel carpiano** es un malestar doloroso en la muñeca y la mano que provoca un adormecimiento o un hormigueo en los dedos. Suele aparecer de noche, despertando a la persona y obligándola a sacudir la mano y frotarla. El dolor se puede sentir en la mano, la muñeca o el antebrazo.

Se debe a la compresión de un nervio, que se llama nervio mediano, al pasar por el túnel del carpo: un paso estrecho que hay en la muñeca formado por huesos y ligamentos.

Es más frecuente en mujeres y en personas que hacen movimientos con la muñeca doblada. También puede ser provocado por algunas enfermedades. En ocasiones es necesario investigar si el nervio está dañado mediante una prueba llamada electromiografía.

### ¿Qué puede hacer?

- Si la causa son los movimientos que hace con la mano, movimientos repetidos, conviene evitarlos: procure dar descanso a su mano, cambie el tipo de movimiento, use una herramienta diferente, utilice la otra mano.
- Intente mantener la muñeca recta y evite doblarla durante largos períodos de tiempo. Si utiliza teclado de ordenador, ponga un suplemento debajo de las muñecas.
- Antes de comenzar a trabajar, prepárese las manos: haga movimientos circulares con la muñeca y estírese los dedos y las muñecas. Repita esto durante 5 minutos cada hora.
- Al estar acostado conviene colocar la mano elevada sobre una almohada. Puede serle útil ponerse una férula (una muñequera especial) que le ayude a mantener la muñeca estirada.

Estas medidas debe tenerlas siempre presentes ya que le ayudarán a prevenir la reaparición del dolor.

- Los medicamentos antiinflamatorios pueden serle de utilidad, utilícelos como le indique su médico.
- El problema se suele solucionar con este conjunto de medidas. Sin embargo, en ocasiones es necesario operar. La cirugía consiste en cortar el ligamento que presiona el nervio. Tras la cirugía es importante hacer los ejercicios que le indiquen para conseguir la recuperación.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si empeora el hormigueo y tiene pérdida de fuerza.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000433.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000433.htm)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002976.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002976.htm)
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/carpal-tunnel-syndrome.printerview.all.html>