

## Síndrome del canal carpiano: Información para el paciente

El canal carpiano es el espacio situado bajo un ligamento que une los huesos de la muñeca. Por este “túnel” estrecho pasa el **nervio mediano**, que da sensibilidad a los tres primeros dedos de la mano (zona sombreada en la figura).

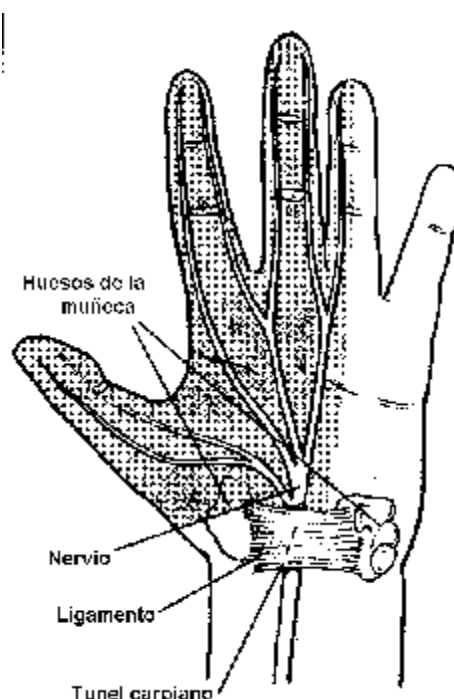
Cuando este “túnel” es demasiado estrecho, el nervio se comprime entre el ligamento y los huesos de la muñeca, produciendo entumecimiento u “hormigueo” en la zona sombreada. A este problema los médicos lo llamamos **“Síndrome del canal carpiano”** y es muy frecuente

### ¿Qué causa estrechamiento del canal carpiano?

Puede producirse por inflamación de los tendones de la muñeca, que pasan por el mismo “túnel”, o bien por inflamación, retención de líquidos (durante la menopausia, el embarazo o ciertas enfermedades) o tras una fractura de la muñeca. Este cuadro es común en personas con ocupaciones o hobbies que obligan a movimientos repetitivos de la mano (músicos, ensambladores, etc).

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más frecuentes son entumecimiento o sensación escozor en la mano. Al principio los síntomas son temporales y desaparecen. Ocurren más a menudo por la noche e incluso llegan a despertar al paciente, mejorando al sacudir la mano o moverla. A veces el dolor puede ser constante y ascender hacia el brazo. En algunos casos más avanzados el paciente puede perder sensibilidad en la mano y fuerza en el pulgar.



### **¿Cómo se diagnostica?**

La mayoría de las veces el diagnóstico se puede establecer simplemente con los síntomas del paciente y la exploración física que hace el médico. Si hay dudas o se quiere valorar la intensidad del daño del nervio el médico solicitará una prueba de Neurofisiología.

### **¿Cuál es el tratamiento?**

En primer lugar evite las actividades o deportes que producen sobre-uso de los tendones de la muñeca y la mano. Si esto no es posible, intente realizar esta actividad protegiendo en lo posible la muñeca. Para soportar el peso utilice los brazos y hombros, sujetando los objetos con los antebrazos en lugar de con las manos. Use ambas manos para elevar objetos. Mantenga las muñecas rectas en lo posible. Haga descansos frecuentes sacudiendo la mano o dándose un masaje en la palma.

Por la noche, al adoptar involuntariamente posturas de flexión de la muñeca, disminuye el espacio del canal carpiano y aparecen los síntomas. Es aconsejable utilizar para dormir una muñequera semi-rígida para mantener la muñeca en posición recta. No debe apretar. Suelen tener cierre de velcro y una placa metálica que debe colocarse totalmente recta.

Los medicamentos antiinflamatorios y las infiltraciones locales pueden también ser efectivos.

Si estos métodos no producen alivio después de varios meses, puede estar indicada la cirugía. Consiste en hacer una incisión en el ligamento para aliviar la compresión del nervio. Es una intervención sencilla que no precisa anestesia general.

---

Esto es sólo una hoja informativa general. Para cada caso particular recomendamos seguir las recomendaciones de su médico.