

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

Síndrome del túnel carpiano

EM Orbit

Usted vino al servicio de urgencias con adormecimiento, hormigueo o dolor en la mano. El médico cree que se trata de un síndrome del túnel carpiano. No es una urgencia y por lo general lo puede tratar su médico de familia. Esta hoja explica qué ayuda.

¿Qué es?

Un nervio pasa por un túnel estrecho en la muñeca hasta llegar a la mano. Si se comprime, puede sentir hormigueo, adormecimiento o dolor en el pulgar y los primeros dedos, a menudo peor por la noche. La mano puede sentirse débil o torpe. Es más frecuente en el embarazo, la diabetes, el tiroides poco activo y con el trabajo repetido de la muñeca. Con un tratamiento sencillo suele mejorar.

Cómo cuidarse en casa

- Use una férula en la muñeca por la noche si se la dieron o si puede comprar una. Mantiene la muñeca recta.
- Haga pausas regulares en las tareas que doblan la muñeca o exigen agarrar con fuerza.
- Sacuda o mueva suavemente la mano cuando sienta hormigueo.
- Evite dormir sobre la mano o con la muñeca doblada.
- Mantenga la mano caliente; el frío puede empeorar los síntomas.

Medicamentos

- El paracetamol puede ayudar con el dolor, a menos que su médico le haya dicho que no lo tome. Siga las indicaciones del envase o de su médico.
- El ibuprofeno también puede ayudar, a menos que su médico le haya dicho que no. Evítelo si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o embarazo.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud en 2 a 4 semanas.
- Su médico puede proponerle una prueba de los nervios, una inyección de corticoide o derivarlo para una pequeña operación.
- Acuda antes si el adormecimiento se vuelve constante o la mano se debilita.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Debilidad o adormecimiento repentino de la cara, el brazo o la pierna, o dificultad para hablar**
- **La mano o los dedos se ponen fríos, pálidos o azulados**
- **Dolor intenso e hinchazón de la mano o el antebrazo que aumentan rápidamente, sobre todo después de una lesión**
- **De pronto no puede mover los dedos o el pulgar**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.