



**[Médicos de El Salvador](http://www.medicosdeelsalvador.com)**

Este artículo salió de la web de  
**[Médicos de El Salvador](http://www.medicosdeelsalvador.com)**

**Fue escrito por:**

**[Dr. José Zanoni Yada](#)**

**Neurocirujano Neurointervencionista**

**<http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/jzanoni>**

**Todos los derechos reservados.  
Prohibida su reproducción.**

## Síndrome del Túnel Carpal

Probablemente usted haya escuchado sobre el síndrome del túnel carpal (STC) y su efecto sobre las diferentes ocupaciones, como las del programador de computación. Secretaria, telefonista, maestros, levantadores de pesas, entre otras.

Pero, ¿Qué es exactamente el STC? En la región anterior de ambas muñecas existe un ligamento en forma de brazalete que envuelve estructuras como las venas, arterias y nervios que dirigen hacia la mano. Este ligamento, que está diseñado para proteger estas estructuras anatómicas, se convierte en algo dañino cuando se inflama y aumenta de tamaño y como cualquier brazalete aprieta las estructuras que normalmente debería estar protegiendo. Esta compresión provoca síntomas como inflamación de la mano, hormigueo y dolor. Se considera que realizar movimiento repetitivamente con las manos puede conducir al síndrome del túnel carpiano, así como la mala postura al realizarlos. Por esta razón, las personas que tienen riesgo incluyen aquellos que usan computadoras, maestros, los carpinteros, los cajeros en supermercados, empacadores de carne, violinistas, mecánicos, costureras, jardineros, golfistas, etc. Es conocido igualmente que las mujeres durante el embarazo desarrollan el síndrome del túnel del carpo, se cree que es por retención de líquidos.

Al final del embarazo, normalmente desaparece del cuadro clínico. Artritis, diabetes, retención de líquidos, gota, fracturas mal alineadas, tensión emocional y, a veces, cambios hormonales en las mujeres, también han sido señalados como causas del túnel carpal.

Como diagnosticar este problema. Los síntomas que se producen son bastante característicos. Hormigueo sobre todo en la región del pulgar, dolor al realizar movimientos de muñeca y puede

estar presente también la inflamación en toda la mano, por ello, el diagnóstico es fácil para cualquier médico.

Finalmente un estudio de la conducción eléctrica del nervio llamado electro miografía confirmara el diagnóstico. El tratamiento consiste en el uso de antiinflamatorios, cremas locales, fisioterapia, inmovilización de las muñecas con una férula o muñequera.

Todo esto servirá si igualmente se deja esta actividad, por ser una actividad laboral, los siguientes consejos podrán ayudarle:  
No trabaje con los brazos demasiado cerca o demasiados alejados de su cuerpo.

No descanse sus muñecas sobre superficies duras durante periodos de tiempo largos.

Alterne el uso de una mano y otra mano al hacer labores.  
Asegúrese de que las herramientas que usa no sean demasiado grandes.

Tome descanso regulares cuando realiza movimientos repetitivos con su mano para que estas tengan tiempo para descansar.

Si usted usa un teclado ajuste la altura de su asiento de modo que sus antebrazos estén al mismo nivel con su teclado y que usted no tenga que flexionar sus muñecas para escribir sobre el teclado.

Si trabaja en una oficina, ajuste su escritorio, silla y teclado de una manera que la posición de su cuerpo sea la mejor posible: espalda derecha, pies apoyados sobre el piso. Rodillas niveladas con sus caderas, hombros en posición neutra, ni hacia delante ni hacia atrás y sobre todo un "Mouse" ergonómico.

Si esto no resulta podría ser necesario una infiltración o una liberación quirúrgica del ligamento.