

# El síndrome del túnel carpiano

**Es un trastorno** que afecta a un nervio de la mano, el nervio mediano, que cruza la muñeca por un paso muy estrecho (túnel carpiano) y da sensibilidad y fuerza a una parte de la palma y a algunos dedos. Las molestias aparecen cuando el nervio queda comprimido en el túnel. Lo presentan sobre todo mujeres entre 40 y 60 años y puede afectar las dos manos.

## ¿Cuáles son sus causas?

A menudo no se conocen las causas, y se dice que se trata de un trastorno idiopático. En otras ocasiones, está relacionado con trabajos en los que se realizan movimientos repetitivos con la mano. Es más frecuente en personas con diabetes, trastornos de la tiroides, embarazo u obesidad.

## ¿Qué molestias produce?

Las más frecuentes son hormigueo o pinchazos en los dedos, sobre todo por la noche. También puede aparecer dolor en la mano, en la muñeca o en el antebrazo, y despertarse con la sensación de tener la mano hinchada o dormida. En casos muy avanzados puede disminuir la fuerza de la mano o de los dedos.

## ¿Cómo se diagnostica?

Habitualmente, a partir de las molestias que explica el paciente y con una sencilla exploración en la consulta, el médico de familia puede hacer el diagnóstico. En algunos casos debe realizarse también una prueba llamada *electromiografía*, que hay que hacer en un centro especializado y ofrece información exacta sobre el estado del nervio. No es una prueba complicada ni muy molesta y no se tarda más de media hora en realizarla. No es necesario hacer radiografías o analíticas.

## ¿Cuál es el tratamiento?

Los tratamientos más efectivos son la colocación de una sencilla férula en la muñeca durante la noche, o la infiltración con corticoides. En los casos más graves, debe realizarse una pequeña intervención quirúrgica. Se hace en el hospital, sin necesidad de ingresar (no requiere anestesia general). Habitualmente, en 3 o 4 semanas el paciente está totalmente recuperado.

Actualmente no se recomiendan medicamentos con antiinflamatorios o vitaminas, etc.

