



El túnel carpiano, es un espacio estrecho y rígido, limitado por los huesos de la mano (el carpo) y tiene como techo un ligamento ancho, fuerte y poco elástico (ligamento transverso del carpo). Por el túnel pasan los tendones flexores de los dedos y el nervio mediano que les da sensibilidad (excepto al meñique). Cualquier inflamación por enfermedad reumática, metabólica, micro traumas, posturas forzadas o por uso repetitivo, va a comprimir el nervio ocasionando calambres o entumecimiento en la palma de la mano y los dedos, especialmente del pulgar, medio e índice, con sensación de hinchazón y adormecimiento en sus puntas, que en la noche despierta al paciente con la necesidad de “sacudir” mano y muñeca.

Cualquier inflamación por enfermedad reumática, metabólica, micro traumas, posturas forzadas o por uso repetitivo, va a comprimir el nervio ocasionando calambres o entumecimiento en la palma de la mano y los dedos, especialmente del pulgar, medio e índice, con sensación de hinchazón y adormecimiento en sus puntas.

Al progresar la compresión del nervio puede dificultar cerrar el puño, agarrar objetos pequeños y realizar tareas manuales. En casos crónicos o sin tratamiento, los músculos de la base del pulgar (área tenar) pueden atrofiarse limitando la funcionalidad de la mano. Afecta al 9,2% de mujeres y el 6% de los hombres en la población general. Su costo médico y por pérdida laboral es elevado.

PREVENCIÓN

La mejor medicina es la prevención, en este caso implica :

1. El manejo adecuado de enfermedades que generan el síndrome, como diabetes, hipotiroidismo, artritis reumatoidea, obesidad, etc.
2. Consumir: verduras, frutas, aceite de oliva extraído en frío, frutos secos y semillas, té verde, cúrcuma.
3. Restringir azúcar, dulces, panes y repostería, comida chatarra y golosinas.
4. Hacer ejercicio 40 minutos de 4 a 5 veces semanalmente, acorde con la capacidad física, que permite aumentar la elasticidad y reparación de los tejidos.



Dr. Lázaro Tarazona Cáceres // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
lazaroltc@hotmail.com

5. La correcta posición de las manos durante el trabajo manual, evitando doblar, extender y torcer las manos por mucho tiempo. La posición de los brazos ni demasiado cerca o lejos del cuerpo, evitando colocar la muñeca en superficies duras y cambiar de posiciones periódicamente. Toda posición forzada y con flexión de la muñeca estrecha más el túnel y comprime más el nervio mediano.



Mantener en lo posible las manos en posición neutra.

6. Tener en horas laborales descanso periódico, evitando la fatiga muscular y tendinosa, tiempo en el cual se hagan ejercicios de la muñeca y los dedos como se indica en las gráficas.



7. **ABRIENDO EL YANG:** masaje chino que consiste en desplazar las manos de adentro hacia afuera a nivel del túnel carpiano.



8. Uso correcto de instrumentos y herramientas de trabajo de tamaño adecuado y mejorados ergonómicamente, que amortigüen el impacto sobre el canal (taladros o martillos eléctricos, costura, teclado y el mouse del computador).

TRATAMIENTO

Previo al tratamiento requiere una valoración tanto clínica (pruebas de Durcan, Tinnel y Phalen) y ayudas diagnósticas como la electromiografía, resonancia magnética.

Para un tratamiento efectivo y duradero se requiere de las medidas preventivas arriba mencionadas.

Para escoger el tratamiento se tiene en cuenta la historia clínica del paciente, el grado de compromiso funcional de la mano, si hay otras enfermedades que limiten el uso de algún tipo de terapia (medicamentos o intervenciones invasivas), y por supuesto la opinión del paciente.



Dr. **Lázaro Tarazona Cáceres** // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
lazaroltc@hotmail.com

ARTICULOS DE INTERES

1. Férula Braqui palmar.
2. Antiinflamatorios.
3. Vitamina B6 y diuréticos.
4. Corticoide orales o por infiltración (la cual es muy efectiva pero por sus efectos secundarios no se hacen tan frecuentes).



5. Acupuntura: Excelente alternativa, en el manejo del dolor e inflamación. Se conoce como modula los centros reguladores del dolor en el sistema nervioso central y periférico, así como su acción sobre los procesos inflamatorios. La cráneoacupuntura es uno de los tipos de acupuntura que más ofrece seguridad, efectividad y rapidez en la respuesta con desaparición o alivio substancial de los síntomas del túnel del carpo desde la primera cesión.
6. Fisioterapia y terapia ocupacional.
7. Uso de ultrasonido.
8. Cirugía si no hay respuesta a las anteriores medidas y si el grado de compromiso es severo evidenciado por electromiografía o cuando el caso está avanzado (atrofia y debilidad muscular).



Dr. **Lázaro Tarazona Cáceres** // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
lazaroltc@hotmail.com