



 SALUD PÚBLICA

Ciudad de México, a 17 de mayo de 2023

¿DOLOR Y ADORMECIMIENTO EN LAS MANOS? IDENTIFICA LOS SÍNTOMAS DE SÍNDROME DE TÚNEL CARPIANO

CDMX, a 17 mayo 2023.- Muchas de las actividades que las personas realizan de forma cotidiana implican ejecutar movimientos continuos y repetitivos con las manos. Ya sean tareas del hogar o del trabajo, como el uso del celular o la computadora, o hasta haciendo deporte. Sin embargo, la mala posición de la muñeca y el empleo de fuerza excesiva¹ en algunas de estas acciones pueden ocasionar inflamación y deterioro en los nervios sensitivos y motores que se encuentran al nivel de la muñeca, produciendo daño o alteraciones en la función física y disminución de la calidad de vida².

Este tipo de lesión se conoce como síndrome de túnel carpiano (STC), la neuropatía por atrapamiento nervioso más frecuente que, se estima, afecta hasta al 5% de la población mundial³. Se sabe, además, que entre el 50% y el 90% de casos de STC están vinculados a actividades laborales y el esfuerzo que estas implican debido al trabajo físico⁴.

La Dra. Sara Bistre Cohen, ex presidenta de la Asociación Mexicana para el Estudio y Tratamiento del Dolor (AMETD), indica que “los síntomas de esta afección se presentan con mayor frecuencia en la mañana al despertar o durante la noche y son:

- Sensación de hormigueo y entumecimiento en el pulgar y en los dos o tres dedos siguientes de una o ambas manos o en la palma de la mano.
- Dolor en una o ambas muñecas.
- Problemas para realizar movimientos finos con los dedos.
- Debilidad de una o ambas manos.
- Torpeza para tomar objetos.
- Dolor que puede extenderse al codo.”⁵

¹ Causas, características y síntomas del Síndrome de Túnel Carpiano. Cómo diagnosticar el síndrome del túnel carpiano (2013). Disponible en https://mqyf.org/wp-content/uploads/2017/revistas_antes/V2N8/V2N8_244_247.pdf

² Social determinants of health and physical activity are related to pain intensity and mental health in patients with carpa tunnel syndrome (2023). Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468781223000085?via%3Dihub>

³ Prevalencia mundial del Síndrome de Túnel Carpiano. Factores asociados con la calidad de vida en pacientes con síndrome de túnel carpiano (2014). Disponible en <http://www.scielo.org.co/pdf/anco/v30n2/v30n2a04.pdf>

⁴ Análisis de factores de riesgo laborales y no laborales en Síndrome de Túnel Carpiano (STC) mediante análisis bivariante y multivariante (2016). Disponible en <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v25n3/original1.pdf>

⁵ Síndrome del túnel del carpo (2015). Disponible en <https://www.gob.mx/salud/articulos/sindrome-del-tunel-del-carpo>

Añade también que este síndrome puede originar otras complicaciones que agravan la situación del paciente, como el dolor neuropático localizado (DNL), un tipo de dolor cuya principal característica es que se desarrolla en áreas consistentes y limitadas a una superficie menor a una pieza de papel tamaño carta⁶. Se calcula que el DNL afecta al 60%⁷ de pacientes que sufren de dolor neuropático, el cual presenta mayor probabilidad de causar discapacidad, pues tiende a volverse crónico.

“El síndrome del túnel del carpo es una afección que puede causar debilidad y atrofia muscular en la mano. Según la clasificación clínica italiana, en el cuarto nivel de gravedad de esta afección, puede haber una disminución en el tamaño de los músculos de la mano afectada en comparación con la otra mano, y/o debilidad en la capacidad de mover el pulgar contra la resistencia. Mientras que, en el quinto nivel, la atrofia completa o parálisis de los músculos de la mano puede ser causada por la compresión del nervio mediano”,⁸ advirtió la Dra. Bistre, ex presidenta de la AMETD.

La especialista también recalca que un tratamiento integral y gradual es importante para evitar que el dolor se cronifique.

“Para prevenir el STC, es importante evitar factores de riesgo, rectificar la postura de las manos y muñecas mientras se realiza el trabajo o las actividades diarias. Si ya se tiene esta afección, existen varias opciones de tratamiento disponibles. El manejo farmacológico del dolor neuropático es una opción común, y puede ser administrado de forma sistémica o aplicada directamente en el área afectada. Además, la terapia física integral también puede ser efectiva para aliviar los síntomas del STC. Al tomar medidas preventivas y buscar tratamiento temprano, los pacientes pueden ayudar a prevenir complicaciones y mejorar su calidad de vida”⁹, finalizó la experta.

Para mayor información, consulte a su médico.

oo000oo

Para más información, póngase en contacto

Bárbara Del Castillo
CG&A Legal y Asuntos Públicos
comunicacion@cgcia.com
(55) 44373936 y (55) 75998631

^{6 y 7} Características y prevalencia del dolor neuropático localizado (DNL). Consenso multidisciplinario de diagnóstico y tratamiento del dolor neuropático periférico y localizado en México (2019). Disponible en <https://www.scielo.org.mx/pdf/gmm/v155n4/0016-3813-gmm-155-4-428.pdf>

⁸ Diagnóstico y tratamiento de síndrome de túnel del Carpo en primer nivel. GPC - Guía de Referencia Rápida. p. 4 Disponible en: <http://evaluacion.ssm.gob.mx/pdf/gpc/grr/IMS-043-08.pdf>

⁹ Diagnóstico y tratamiento de síndrome de túnel del Carpo en primer nivel. GPC - Guía de Referencia Rápida. p.7 Disponible en: <http://evaluacion.ssm.gob.mx/pdf/gpc/grr/IMS-043-08.pdf>

CG&A Oficinas Principales:

Av. Centenario 66, Del Carmen, Coyoacán.
04100. Ciudad de México.
T. (5255) 4437-3936 / 7599-8631