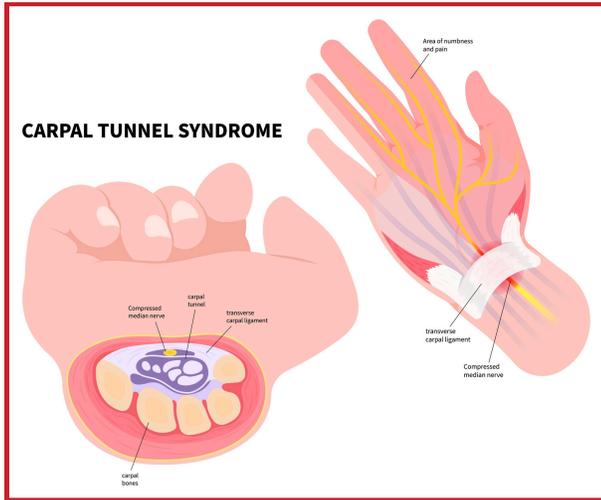




Síndrome del Túnel Carpiano

¿Qué es el Túnel Carpiano?

El túnel carpiano es un pasaje estrecho en la muñeca, de aproximadamente una pulgada de ancho. El fondo y los lados del túnel están formados por pequeños huesos de la muñeca llamados huesos carpianos, y la parte superior está formada por un ligamento. El túnel protege el nervio mediano y los tendones flexores que permiten doblar los dedos y el pulgar.



¿Qué es el Síndrome del Túnel Carpiano (STC)?

El síndrome del túnel carpiano (STC) es una afección causada por la compresión del nervio mediano al pasar por el túnel carpiano en la muñeca. Los síntomas suelen desarrollarse gradualmente y pueden incluir:

- Entumecimiento y hormigueo en el pulgar, el índice, el dedo medio y la mitad del dedo anular
- Dolor o malestar que empeora por la noche o con el uso repetitivo de la mano
- Debilidad o torpeza
- Dificultad para agarrar y manipular objetos o realizar tareas que requieren motricidad fina

¿Cómo Puedo Manejar el STC Por Mi Cuenta?

Haz Una Revisión de tu Postura

Cuanto mejor sea tu postura en la cabeza, el cuello y los hombros, más eficientes serán tus brazos y manos durante una tarea.



Mala Postura

Cabeza adelantada, hombros encorvados, músculos del pecho tensos.



Buena Postura

Las orejas están alineadas con los hombros, que a su vez están alineados con las caderas y los huesos de los tobillos.



Síndrome del Túnel Carpiano

Examina tus pasatiempos

Considera las posiciones en las que se encuentra tu cuerpo en el trabajo y cómo está posicionado durante los pasatiempos que disfrutas en tu tiempo libre. ¿Tus pasatiempos incluyen trabajar con madera, arreglar un vehículo, hacer renovaciones en casa, levantar pesas en el gimnasio, cuidar el jardín arrancando malas hierbas o usando una desbrozadora, andar en motocicleta, jugar videojuegos? Pregúntate: ¿Están mis manos y brazos en una posición similar durante mi pasatiempo y cuando trabajo? ¿Estoy usando herramientas similares o realizando tareas parecidas? ¿Mis manos están expuestas a muchas vibraciones? Si la respuesta es sí, tus síntomas podrían empeorar porque estás ejerciendo la misma presión sobre el mismo tejido. ¡Dale un descanso a tus tejidos!

Date un descanso

- Divide la tarea para permitir descanso y recuperación
 - Por ejemplo: realiza el trabajo de jardín o los proyectos del hogar en varios días.
- Establece un límite de tiempo
 - Por ejemplo: pon un temporizador por una duración específica y, cuando suene, termina la tarea/proyecto/videojuegos por el día.
- Toma microdescansos antes de notar molestias o síntomas.
- Realiza estiramientos o movimientos contrarios con frecuencia para permitir la recuperación muscular.
- Usa una férula/muñequera por la noche.
- Hazte un automasaje en el antebrazo.
- Utiliza una almohadilla térmica, una bolsa de hielo o baños de contraste.

Modifica las actividades diarias para permitir más descanso a las manos

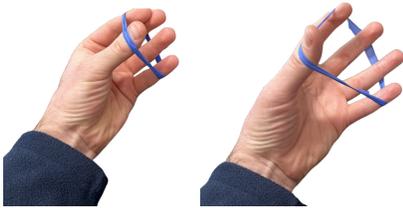
- Usa tijeras para abrir bolsas en lugar de tirar con los dedos.
- Abre frascos o botellas con un abrebotellas o un agarre de goma para minimizar la fuerza.
- Sujeta el volante con un agarre relajado al conducir.
- Cuando laves los platos, usa guantes con textura antideslizante para reducir la fuerza de agarre necesaria y apoya los platos en el borde del fregadero para mantener las muñecas en posición neutra.
- Utiliza bolígrafos o lápices más anchos, o con agarres acolchados, para reducir la fuerza de pinza al escribir o usar utensilios.
- Evita apretar con demasiada fuerza y usa toda la mano (agarre de potencia) en lugar de solo los dedos al levantar o cargar objetos.
- Agrega material acolchado a los mangos para mejorar el agarre



Síndrome del Túnel Carpiano

Fortalece y estira.

No se suele poner mucho énfasis en fortalecer los pequeños músculos extensores de los dedos y del antebrazo. Trabajar estos músculos puede reducir el estrés en el túnel carpiano. **Prueba algunos de los ejercicios a continuación y escanea los códigos QR para obtener más información.**



Extensión de dedos con resistencia

1. Comienza este ejercicio con una banda elástica colocada alrededor de los cuatro dedos y el pulgar. Tu mano debe estar ligeramente en forma de copa.
2. Separa suavemente los dedos y el pulgar, luego vuelve lentamente a la posición inicial y repite.
3. Asegúrate de mantener los dedos y la muñeca lo más rectos posible durante el ejercicio.
4. Realiza de 1 a 3 series de 10 a 15 repeticiones.

Extensión de muñeca con resistencia

1. Comienza sentado en una posición erguida, con el brazo adolorido apoyado sobre una mesa o tu pierna, sosteniendo un peso con la mano colgando del borde.
2. La palma debe estar orientada hacia el suelo.
3. Flexiona la muñeca hacia arriba, luego bájala lentamente de forma suave y controlada.
4. Asegúrate de no rotar la muñeca durante el movimiento. Realiza de 1 a 3 series de 10 a 15 repeticiones.



1. Easier



2. More Intense



Estiramiento de los flexores de la muñeca – Palma hacia abajo/arriba

1. Con el codo extendido a la altura del hombro y la palma hacia abajo, toma los dedos con la otra mano y dobla lentamente la muñeca hacia atrás (en dirección al cielo).
2. Con el codo extendido a la altura del hombro y la palma hacia arriba, toma los dedos y dobla lentamente la muñeca hacia atrás (en dirección al suelo). Mantén cada estiramiento durante 20-30 segundos y repite en el otro lado.

Estiramientos de los flexores de la muñeca con carga de peso

1. Párate frente a una mesa, con las palmas apoyadas sobre la superficie y los dedos apuntando lejos de ti. Mueve lentamente el cuerpo hacia adelante, sobre tus manos, para aumentar el estiramiento en los antebrazos.
 2. Párate frente a una mesa, con las palmas apoyadas sobre la superficie y los dedos apuntando hacia ti. Inclínate lentamente hacia atrás o aléjate de la mesa para aumentar el estiramiento en los antebrazos.
- Apoyar los dedos fuera del borde de la mesa hace que el estiramiento sea menos intenso — también se puede hacer en el suelo o en una superficie vertical.

1. Más fácil



2. Más Intenso



Estiramientos de agarre con los dedos

1. Tira de cada dedo hacia atrás hasta sentir el estiramiento en la base del dedo, en la palma de la mano.
2. Mantén durante 20 segundos. Realiza 1-2 veces por dedo, tantas veces como sea necesario.

Mano y muñeca



Codo





Síndrome del Túnel Carpiano

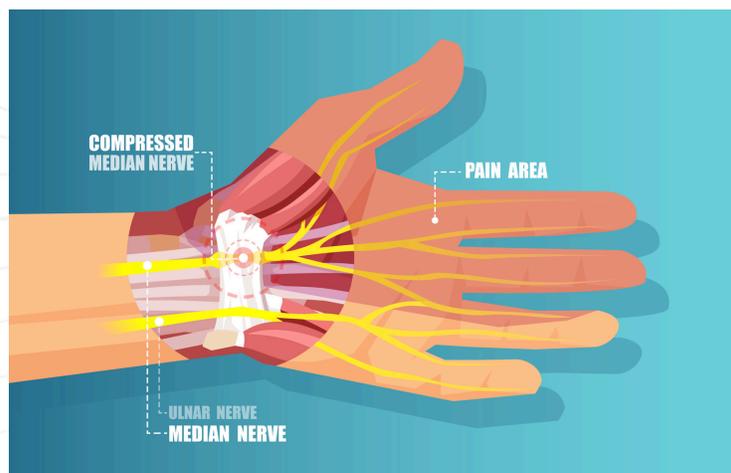
El Nervio Mediano y los Deslizamientos Nerviosos

El nervio mediano va desde el cuello, baja por el brazo, pasa por el antebrazo, atraviesa el túnel carpiano y llega hasta los dedos. Controla el movimiento del antebrazo y la mano, así como las sensaciones de tacto, dolor y temperatura en la mano y los dedos. Si el nervio se comprime en cualquier punto de su recorrido, esto puede causar dolor en la muñeca, entumecimiento/hormigueo o disminución de la fuerza de agarre.

Un ejercicio sencillo para asegurarse de que el nervio mediano se mueva adecuadamente se llama “deslizamiento nervioso”, también conocido como “flossing neural,” “deslizamiento neural” o “movilización neural.” Después de una lesión, sobrecarga repetitiva o una mala postura prolongada, el tejido que rodea al nervio puede volverse rígido, lo que disminuye su salud. El objetivo de los deslizamientos nerviosos es mejorar la movilidad del nervio, reducir la irritación nerviosa y mejorar la circulación y oxigenación, lo que favorece la curación.

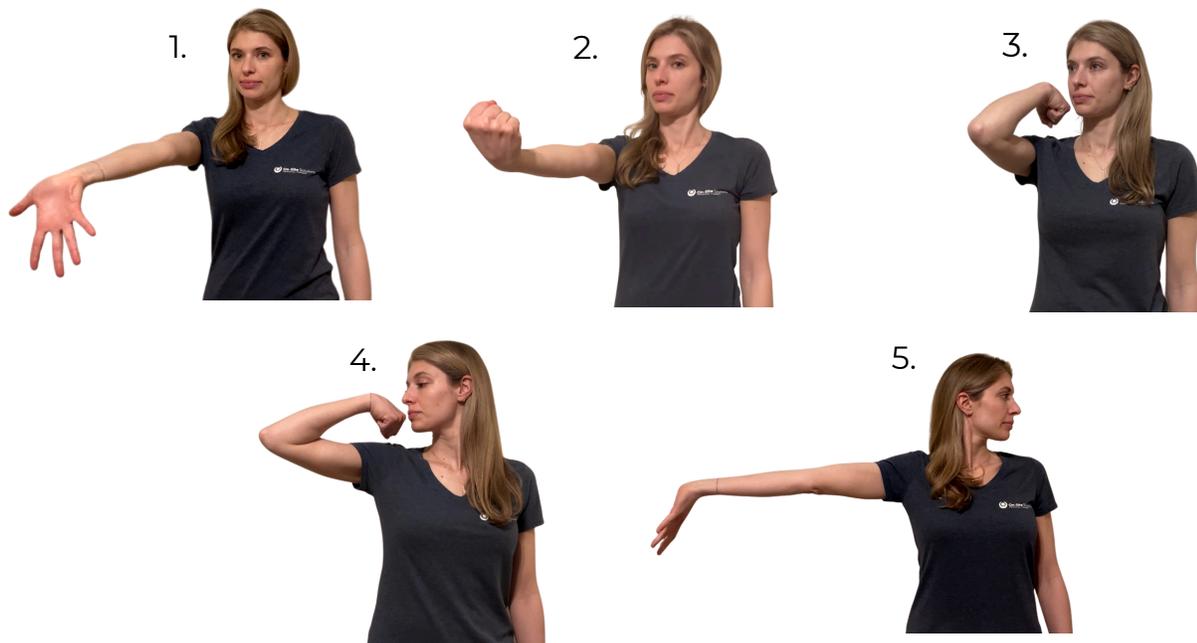
Los deslizamientos nerviosos **no** son lo mismo que estiramientos. Al hacerlos, debes moverte lenta y suavemente: estos movimientos son dinámicos y no deben mantenerse por un período prolongado. Es posible que sientas un leve hormigueo o sensación de estiramiento, lo cual es normal, pero no debes sentir dolor agudo ni que los síntomas empeoren.

Un deslizamiento del nervio mediano puede utilizarse en casos de tensión o dolor en el hombro, muñeca o mano. Si tu trabajo incluye muchas tareas por encima de la cabeza, posturas prolongadas, agarres/giros o tareas repetitivas con las manos, incluye los deslizamientos del nervio mediano como parte constante de tu día. Realizarlos de forma rutinaria durante varias semanas puede mejorar la movilidad y reducir los síntomas.



Deslizamientos del Nervio Mediano

Se pueden realizar varios deslizamientos nerviosos diferentes que afectan al nervio mediano. Prueba los deslizamientos a continuación y elige el que se sienta mejor para ti. Como recordatorio, los deslizamientos nerviosos no son estiramientos y no deben mantenerse por más de 10 segundos. Son movimientos suaves que no deben provocar dolor — puedes sentir una ligera tensión o algunos hormigueos, y eso está bien.



1. Levanta el brazo derecho al frente, a la altura del hombro, con la palma de la mano hacia arriba. Abre los dedos y dobla la muñeca hasta que los dedos apunten al suelo.
2. Lleva los dedos y la muñeca hacia arriba, formando un puño cerrado. Flexiona la muñeca hacia ti.
3. Dobra el codo, llevando el puño hacia el hombro.
4. Gira el brazo hacia afuera, manteniendo el codo doblado y el puño cerrado. Gira la cabeza hacia el puño.
5. Estira el codo y los dedos. Dobra la muñeca, apuntando los dedos hacia el suelo. Gira lentamente la cabeza hacia el hombro contrario.
6. Realiza los pasos 1 al 5 con ambos brazos ANTES y DESPUÉS de tu jornada de trabajo. Mantén cada posición durante 10 segundos.



Síndrome del Túnel Carpiano



1. Lleva un brazo hacia el hombro, doblando el codo y la muñeca.
2. Estira lentamente el codo hacia un lado del cuerpo.
3. Cuando el codo esté completamente extendido, extiende también la muñeca y abre los dedos, apuntándolos hacia el suelo.
4. Muévete entre estas dos posiciones de forma suave y controlada.
5. Realiza aproximadamente 10 repeticiones, de 1 a 3 veces al día.



1. Comienza con un codo doblado, palma hacia arriba como si estuvieras sosteniendo una bandeja, con la cabeza girada hacia el lado opuesto.
2. Estira el brazo y mueve la cabeza hacia ese hombro al mismo tiempo.
3. Vuelve a la posición inicial y repite, asegurándote de que la muñeca se mantenga en la misma posición.
4. Realiza aproximadamente 10 repeticiones, de 1 a 3 veces al día.



1. Coloca las palmas de las manos juntas con las yemas de los dedos apuntando hacia arriba.
2. Empuja los codos hacia la izquierda tanto como puedas hasta sentir un tirón suave o una tensión ligera.
3. Luego, empuja los codos hacia la derecha hasta sentir esa misma tensión leve.
4. Realiza aproximadamente 10 repeticiones, de 1 a 3 veces al día.