

Síndrome del túnel cubital



KRAMES
PATIENT EDUCATION

¿Qué es el síndrome del túnel cubital?

El síndrome del túnel cubital es un conjunto de síntomas que pueden ocurrir cuando se pinza el nervio cubital en el codo. Esto puede suceder si flexiona o se apoya sobre los codos con frecuencia.

¿Cuáles son las causas?

El pinzamiento del nervio cubital puede deberse a varios motivos. Por ejemplo:

- Mantener un teléfono contra la oreja por un tiempo prolongado
- Apoyarse sobre los codos por un tiempo prolongado
- Dormir con los brazos muy flexionados
- Una lesión del codo repentina
- Una fractura de codo antigua (menos frecuente)



Flexionar el codo para sostener un teléfono puede traer problemas con el paso del tiempo.

¿Cuáles son los síntomas?

Al principio los síntomas pueden ser menores. Aunque pueden empeorar con el tiempo. Los síntomas comunes incluyen:

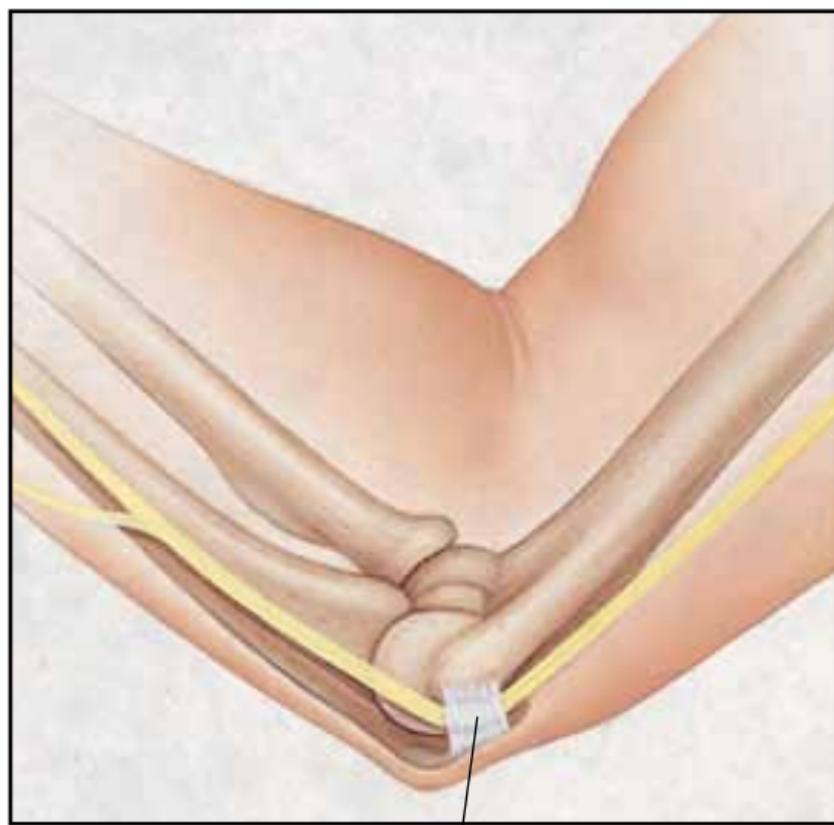
- Adormecimiento y cosquilleo en los dedos anular y meñique
- Pérdida de fuerza en los dedos o la mano
- Incapacidad para enderezar los dedos
- Dolor agudo y repentino cuando le tocan el codo

El túnel cubital

El **túnel cubital** es un surco en el hueso cerca del codo. Este surco estrecho le da paso al **nervio cubital**, uno de los principales nervios del brazo. El nervio cubital puede provocar un dolor en los "huesos del codo" cuando se golpea el codo. El túnel cubital ayuda a proteger dicho nervio durante el trayecto por el codo en dirección de los dedos.

Compresión del nervio cubital

La flexión del codo comprime el nervio cubital dentro del túnel cubital. El nervio puede inflamarse (irritarse) tras la exposición constante a flexiones y pinzamientos, o después de una lesión. Con el tiempo, esto puede provocar dolor o adormecimiento. El dolor generalmente se siente en los dedos anular y meñique.



Nervio cubital en el túnel cubital

Diagnóstico y tratamiento

El médico revisará su mano y codo y le preguntará acerca de las actividades cotidianas. Posiblemente también le hagan algunas pruebas. La mayoría de los tratamientos para el síndrome del túnel cubital comienzan con modificaciones en las actividades que pudieron provocar el inconveniente.

Cómo se diagnostica

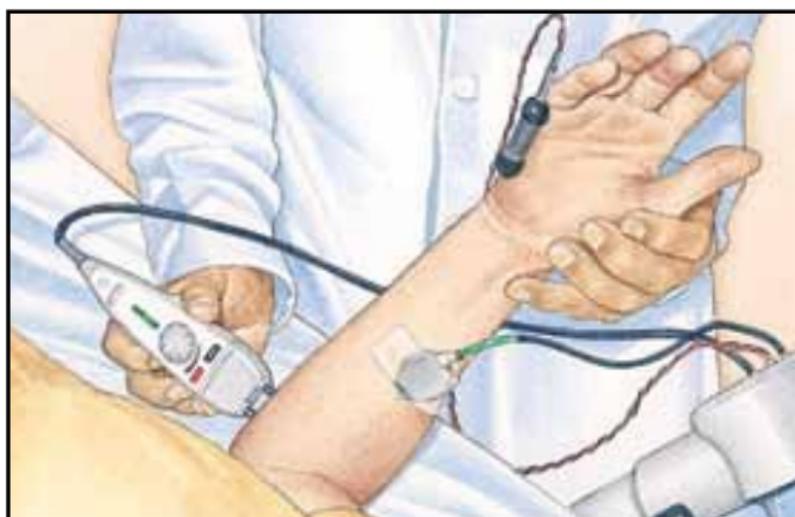
Su trabajo, los pasatiempos o incluso la posición que adopta para dormir pueden estar relacionados con el dolor. Su médico le preguntará al respecto para saber cuál puede ser la causa de los síntomas. Podrán hacerle pruebas para descartar otros problemas y confirmar un diagnóstico.

- **La conducción nerviosa** mide la velocidad de las señales nerviosas a través del nervio cubital.
- **La electromiografía (EMG)** revela inconvenientes con los músculos y el brazo.
- **Las radiografías** pueden descartar las fracturas, la artritis u otros problemas que pueden causar los síntomas.

Cómo tratarse

El descanso, los medicamentos y las modificaciones en la manera en que realiza las tareas pueden ayudar a aliviar el dolor. Debería probar lo siguiente:

- Descanso activo (realizar la mayoría de las tareas buscando el modo de hacer descansar el codo)
- Tomar medicamentos para reducir la hinchazón
- Cambiar por un teléfono con auriculares
- Utilizar almohadillas debajo de los codos
- Dormir con el brazo recto
- Usar una férula especial para el codo durante la noche



Una prueba de conducción nerviosa le dirá a qué velocidad viajan las señales nerviosas.



Usar un teléfono con auriculares puede ayudar a reducir el dolor.

En caso de necesitar una cirugía

Si no le alcanza con hacer descansar el codo, su médico podrá sugerirle una cirugía. Este procedimiento pasa el nervio cubital de la parte posterior a la parte anterior del túnel cubital. Durante la cirugía podrán eliminar parte del hueso. De este modo se liberará al nervio del túnel. Su médico le explicará los detalles.

Prevención de futuros episodios

Usted puede evitar futuros episodios de síndrome del túnel cubital. Evite pinzar el nervio cubital manteniendo el brazo recto lo máximo posible, incluso mientras duerme. Use un teléfono con auriculares y almohadillas para el codo. Si continúa con los dolores, consulte con su médico.



Este material no reemplaza
la atención médica profesional
©2010 The StayWell Company.
www.krames.com 800-333-3032
Todos los derechos reservados.

KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032