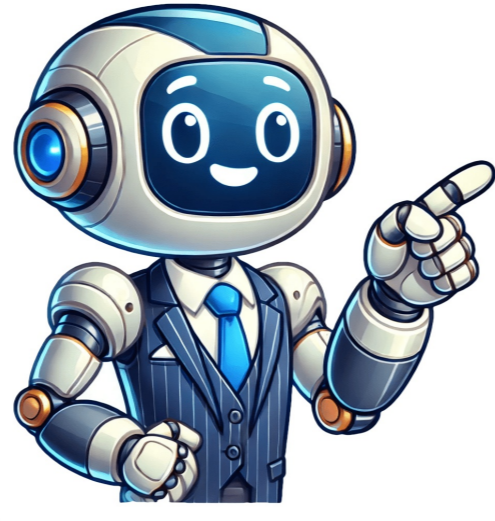


[Click Here](#)



























Por Dr. Eugenio Ferrer ¿Sientes calambres en las manos, hormigueos en los dedos o se te duermen desde hace tiempo y no se te va? En este post te oriento sobre cuál puede ser la causa que te provoca esa molesta sensación y qué tratamientos puedes seguir para poner fin a tu problema. La sensaciA"n de hormigueo inicial en los dedos de la mano se puede transformar en un dolor más molesto. Al principio son muchos los que no prestamos importancia a sentir sensación de hormigueo o que se duermen los dedos. Quizás porque en un primer momento estas sensaciones pueden no resultar del todo incómodas. Sin embargo, con el tiempo pueden empeorar y acabar originando en calambres, sensación de ardor o entumecimiento de los dedos. En otras ocasiones, estas sensaciones pueden ser ya fuertes desde el primer momento. Sea cual sea tu caso, e independientemente de si sucede en la mano izquierda o la derecha es muy importante que determines qué provoca que tengas estos síntomas. Es la única manera de poder ponerle solución a tu dolencia. Básicamente se te pueden dormir o puedes notar hormigueos en la mano, en tus dedos o en las yemas cuando los nervios que se encargan de la sensibilidad de esa zona tienen algún problema. Por lo tanto se trata de un problema neurológico. Es decir, que afecta a tu sistema nervioso. Otro tema muy distinto es saber: qué es lo que está provocándolo ese daño en los nervios con qué tipo de pruebas puedes detectarlo y qué soluciones y tratamientos puede tener tu problema (alguno de ellos los puedes seguir desde ya mismo) Buenas noticias: sigue leyendo porque todo esto lo encontrarás en este artículo. ¿Por qué me dan calambres en la mano? 8 causas de hormigueo, entumecimiento o adormecimiento La sensibilidad de tu extremidad superior izquierda o derecha (así como la movilidad y la fuerza) depende de varios nervios que se originan a la altura de tu cuello. Descienden por tu hombro para continuar por tu brazo, antebrazo, mano y dedo, siguiendo cada uno un trayecto diferente. Entre las múltiples causas por las que puedes tener dañado un nervio, las más frecuentes son las que te voy a contar ahora: 1. TRAUMATISMO Un golpe, un tirón o una herida por arma blanca o de fuego pueden dejarte tocado un nervio. La consecuencia es que notes una sensación de entumecimiento en los dedos de la mano. 2. CIRUGIA Si te han operado una zona próxima a un nervio, puede que éste se te haya quedado algo inflamado. Y que te dé síntomas de hormigueo o adormecimiento de los dedos durante las semanas o incluso meses posteriores a la operación. 3. COMPRESIÓN Un nervio comprimido en algún punto de su recorrido puede darte estos síntomas de insensibilidad o que se acalambre la mano. Esta compresión te la puede provocar una hernia de disco en el cuello. O también otra causa puede ser que padezcas síndrome del túnel del carpo, que se da en la zona de la muñeca. 4. PROBLEMAS METABÓLICOS Si tienes alguna enfermedad crónica como la diabetes, problemas tiroideos, la amiloidosis o algún problema con los niveles de sodio o potasio pueden dar lugar a sensación de parestias. Aclararte que parestesia es el término que los médicos utilizamos para referirnos a los hormigueos. La desnutrición y falta de vitaminas también pueden provocar esta sensación de quemazón en tus dedos. 5. INFECCIONES Un caso clásico es el herpes zóster. Si has pasado la varicela, a veces este virus puede quedarse acantonado en un nervio manifestándose en forma de herpes zóster en épocas en las que estás bajo de defensas. Justo antes de la aparición de este herpes (bubas de líquido que evolucionan en costras) puedes notar sensación de hormigueo o picor. 6. ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS Algunas enfermedades de los nervios (llamadas neuropatías) o de la vaina de mielina (la mielina es una cubierta grasa que envuelve a los nervios para protegerlos y hacer que funcionen mejor) pueden hacer que la sensibilidad de una zona se vea afectada. Esto provoca calambres o sensación de insensibilidad. También te puede ocurrir si sufres epilepsia, migrañas o esclerosis múltiple. 7. PROBLEMAS CIRCULATORIOS Un infarto cerebral o una hemorragia pueden dejarte dañada la zona encargada de la sensibilidad de la mano, ocasionándote hormigueo, adormecimiento o quemazón en los dedos. 8. MEDICAMENTOS, SUSTANCIAS TÓXICAS O TRATAMIENTOS CON RADIOTERAPIA Estas pueden ser también algunas causas frecuentes del origen de tu sensación de entumecimiento, calambre, hormigueo o ardor en los dedos de la mano. ¿Qué puedes hacer si se te acalamban las manos? En general, si sólo sufres hormigueos en los dedos o en sus yemas no deberías preocuparte demasiado. Pero es necesario valorar tus síntomas en su contexto. Te recomiendo que consultes con un médico si te encuentras en alguna de estas situaciones: Si además del hormigueo en los dedos sientes un dolor intenso de cabeza o en el cuello. Si tus molestias en la mano te ocurren después de tomar un medicamento es necesario que consultes con el médico que lo prescribió. Si los síntomas pasan de hormigueos a dolor, acalambamiento y sensación de quemazón. Si además del hormigueo notas que pierdes fuerza en la mano o te falta sensibilidad en los dedos. Si ya habías notado hormigueos en los dedos previamente. ¿Hay alguna prueba específica para detectar este problema? Tener esta sensación en los dedos de la mano es un síntoma característico de distintos trastornos. Así que para averiguar cuál es la causa concreta de tu problema, deberías hacerete una serie de pruebas: analíticas de sangre resonancias y electromiogramas El primer paso que debes seguir para empezar a solucionar tus molestias es aclarar cuál es tu situación actual. De esta forma podrán detectarte posibles enfermedades o si estás siguiendo algún tratamiento que sea el causante de tus hormigueos. Una vez descartado que no haya ninguna situación previa que pueda ser la responsable de tu problema, hay que buscar alguna causa de reciente aparición. Eso sí, tampoco es extraño que dejes de tener estos hormigueos al cabo del tiempo sin que se haya podido averiguar qué problema había detrás. Tratamientos para los hormigueos en los dedos de la mano izquierda o derecha Como en tantos otros problemas que te he comentado en otros post de mi blog, la mejor manera de aliviar tu sensación de hormigueo es tratar la causa que hay detrás. Como por ejemplo: descomprimir un nervio lesionado reparar un nervio lesionado ajustar la medicación que lo está provocando corregir déficits vitamínicos normalizar los niveles de glucosa de manera estable en personas diabéticas, etc. De todas maneras, no desesperes: Hay tratamientos dirigidos a mejorar tus síntomas. Ya que los hormigueos o calambres pueden tardar todavía en desaparecer (incluso cuando ya se ha pasado ya se te ha corregido). Entre los tratamientos más efectivos para aliviar tus hormigueos y calambres en los dedos de la mano puedes: Tomar suplementos vitamínicos como este, y también suplementos de lípidos para la vaina de mielina (te recomiendo que tomes este). Tomar medicaciones específicas para problemas neuropáticos como la pregabalina y gabapentina (necesitas receta médica). Tomar antidepresivos: su actuación en ciertos neurotransmisores puede ayudarte a mejorar los síntomas de daño neurológico (necesitas receta médica). Darte corrientes eléctricas: ayudan a normalizar la función de los nervios de la zona afectada. Seguir terapias como la acupuntura o técnicas de relajación pueden ser un apoyo al resto de tratamientos. Y darle a tu cuerpo un aporte extra de palmitoiletanolamida (PEA), que protege de manera natural de la neuroinflamación y el dolor. ¿Si tengo hormigueos en los dedos puede que necesite operarme? Si sólo tienes hormigueos en la mano no deberías plantearse una cirugía. Únicamente tendrías que pensar en operarte SI TUS SINTOMAS SON CALAMBRES, QUEMAZÓN O ARDOR en los dedos ya que pueden deberse a que tengas comprimido o lesionado algún nervio" Un caso especial es si te han operado de una lesión cercana a un nervio y empiezas a notar hormigueos en la mano en el postoperatorio. En estos casos, corresponde al cirujano decidir: si hay que reintervente por sospecha de daño colateral al nervio a causa de la operación o si es mejor esperar a ver cómo evoluciona Conclusiones Recuerda que tus hormigueos en los dedos de la mano se pueden deber a múltiples causas (en este post te he nombrado las 8 más frecuentes) "Si no lo tienes aún, deberías contar con un diagnóstico acertado de cuál es tu problema concreto para no dar palos de ciego con el tratamiento correcto" Es conveniente que te examine cuidadosamente un médico especialista y que le des información de tus antecedentes lo más completa posible: si has tenido enfermedades y lesiones previas así como de las medicaciones que estás tomando en la actualidad Te recuerdo que incluso siendo sistemático con el diagnóstico, puede que el especialista que te trate no llegue a una conclusión clara. Y simplemente te prescriba medicamentos para tratar tus calambres en la mano para que así cesen tus dolores y molestias. Estos pueden ir: desde un suplemento vitamínico como este que no necesita receta médica a medicaciones más específicas como antidepresivos, la pregabalina o la gabapentina que si que te las ha de prescribir un médico Pero sin duda te recomiendo consumir este suplemento de PEA (Palmitoiletanolamida), ya que en situaciones de dolor crónico y neuropático tu cuerpo no produce suficiente. Actúa como analgésico y antiinflamatorio. Es decir: Aliviará el dolor que te provocan tus calambres y hormigueos en cualquier zona del cuerpo causados por ciática, cervicalgia, lumbociática, síndrome del túnel carpiano, hernia de disco que esté comprimiendo nervios, etc. Bienvenidos a Noticias Médicas, tu fuente confiable de información sobre salud. En esta ocasión, abordaremos un tema que afecta a muchas personas: los calambres en las manos. ¿Alguna vez te has despertado en medio de la noche con un dolor punzante en los dedos? ¿O has experimentado este malestar al escribir o realizar actividades cotidianas? No te preocupes, ¡estás en el lugar indicado! En este artículo, te explicaremos las causas más comunes de los calambres en las manos y te daremos consejos prácticos para aliviarlos. ¿No te lo puedes perder? Calambres en las manos: causas y soluciones para profesionales de la salud Los calambres en las manos pueden ser una molestia común que afecta a profesionales de la salud debido a las largas horas de trabajo y el uso constante de las manos. Los calambres se caracterizan por una contracción involuntaria y dolorosa de los músculos de la mano, lo que puede dificultar el desempeño de las tareas diarias. Las causas de los calambres en las manos pueden ser diversas. Una de las principales es la falta de hidratación adecuada, ya que el agua es necesaria para el correcto funcionamiento muscular. Otro factor común es la sobrecutilización de las manos, como escribir durante periodos prolongados o realizar movimientos repetitivos. Además, la deficiencia de minerales como el magnesio y el potasio también puede contribuir a la aparición de calambres. Para aliviar los calambres en las manos, es importante llevar a cabo algunas soluciones prácticas. Estirar los músculos de las manos antes y después de un periodo de trabajo intenso puede ayudar a prevenir los calambres. Además, realizar ejercicios de relajación y fortalecimiento de las manos, como apretar una pelota de goma o hacer movimientos circulares con las muñecas, puede ser beneficioso. El consumo adecuado de agua es fundamental para mantener los músculos hidratados y prevenir los calambres. Se recomienda beber al menos 8 vasos de agua al día. Además, es importante asegurarse de obtener suficiente magnesio y potasio en la dieta diaria. Los alimentos ricos en estos minerales incluyen plátanos, aguacates, espinacas, nueces y semillas. En casos de calambres más severos o persistentes, es recomendable consultar a un médico. El profesional de la salud podrá evaluar la situación y recomendar tratamientos adicionales, como medicamentos para el alivio del dolor o terapia física. En conclusión, los calambres en las manos son una molestia común para profesionales de la salud debido a las largas horas de trabajo y el uso constante de las manos. Una correcta hidratación, estiramientos y ejercicios de fortalecimiento, así como una alimentación balanceada rica en magnesio y potasio, pueden ayudar a prevenir y aliviar estos calambres. En caso de calambres persistentes o severos, es importante buscar atención médica. Algunas dudas para resolver... ¿Cuáles son las posibles causas de los calambres en las manos y cómo se pueden tratar? Las causas de los calambres en las manos pueden ser muy diversas, desde la deshidratación y el uso constante de las manos hasta la deficiencia de minerales y el estrés. Para prevenirlos, es importante mantener una buena hidratación, hacer pausas regulares durante el trabajo y realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular. ¿Qué tipo de alimentos son recomendables para prevenir los calambres en las manos? Los alimentos ricos en magnesio y potasio, como plátanos, aguacates, espinacas, nueces y semillas, son ideales para prevenir los calambres. También es importante consumir alimentos ricos en calcio y magnesio, como lácteos y verduras de hoja verde. ¿Cómo se puede aliviar un calambre en la mano de inmediato? Para aliviar un calambre en la mano, se puede intentar estirar suavemente los dedos y la muñeca. También puede ayudar aplicar calor o frío localmente. Si el calambre persiste, se puede masajear suavemente la zona afectada. ¿Es necesario consultar a un médico si los calambres persisten? Si los calambres persisten a pesar de seguir las recomendaciones de hidratación y estiramiento, es recomendable consultar a un médico para descartar causas subyacentes como deficiencias vitamínicas o problemas neurológicos. ¿Qué medidas preventivas se pueden tomar para evitar los calambres en las manos? Mantener una buena hidratación, hacer pausas regulares durante el trabajo, realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular, y consumir una dieta equilibrada rica en minerales esenciales son medidas clave para prevenir los calambres en las manos. ¿Cómo se relaciona el estrés con los calambres en las manos? El estrés puede contribuir a los calambres en las manos al aumentar la tensión muscular y reducir el flujo sanguíneo a los tejidos. Gestionar el estrés a través de técnicas de relajación y ejercicio regular puede ayudar a reducir la frecuencia de los calambres. ¿Qué papel juega la ergonomía en la prevención de los calambres en las manos? Una configuración ergonómica adecuada del espacio de trabajo puede reducir la tensión muscular y el riesgo de lesiones, lo que ayuda a prevenir los calambres en las manos. ¿Existen suplementos que puedan ayudar a prevenir los calambres en las manos? Algunos suplementos como el magnesio y el potasio pueden ser beneficiosos para prevenir los calambres, pero es importante consultar a un médico antes de tomarlos. ¿Cómo se puede aliviar un calambre en la mano durante el trabajo? Si un calambre ocurre durante el trabajo, se puede intentar estirar suavemente la mano y la muñeca. También puede ayudar aplicar calor o frío localmente. Si el calambre persiste, se puede masajear suavemente la zona afectada. ¿Qué medidas preventivas se pueden tomar para evitar los calambres en las manos durante el trabajo? Mantener una buena hidratación, hacer pausas regulares durante el trabajo, realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular, y consumir una dieta equilibrada rica en minerales esenciales son medidas clave para prevenir los calambres en las manos durante el trabajo. ¿Cómo se relaciona el uso de dispositivos electrónicos con los calambres en las manos? El uso prolongado de dispositivos electrónicos puede contribuir a los calambres en las manos al aumentar la tensión muscular y reducir el flujo sanguíneo a los tejidos. Gestionar el tiempo de uso y hacer pausas regulares puede ayudar a reducir la frecuencia de los calambres. ¿Qué papel juega la nutrición en la prevención de los calambres en las manos? Una dieta equilibrada rica en minerales esenciales, como magnesio y potasio, puede ayudar a prevenir los calambres en las manos. También es importante consumir alimentos ricos en calcio y magnesio. ¿Cómo se puede aliviar un calambre en la mano durante el ejercicio? Si un calambre ocurre durante el ejercicio, se puede intentar estirar suavemente la mano y la muñeca. También puede ayudar aplicar calor o frío localmente. Si el calambre persiste, se puede masajear suavemente la zona afectada. ¿Qué medidas preventivas se pueden tomar para evitar los calambres en las manos durante el ejercicio? Mantener una buena hidratación, hacer pausas regulares durante el ejercicio, realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular, y consumir una dieta equilibrada rica en minerales esenciales son medidas clave para prevenir los calambres en las manos durante el ejercicio. ¿Cómo se relaciona el uso de herramientas manuales con los calambres en las manos? El uso prolongado de herramientas manuales puede contribuir a los calambres en las manos al aumentar la tensión muscular y reducir el flujo sanguíneo a los tejidos. Gestionar el tiempo de uso y hacer pausas regulares puede ayudar a reducir la frecuencia de los calambres. ¿Qué papel juega la ergonomía en la prevención de los calambres en las manos? Una configuración ergonómica adecuada del espacio de trabajo puede reducir la tensión muscular y el riesgo de lesiones, lo que ayuda a prevenir los calambres en las manos. ¿Existen suplementos que puedan ayudar a prevenir los calambres en las manos? Algunos suplementos como el magnesio y el potasio pueden ser beneficiosos para prevenir los calambres, pero es importante consultar a un médico antes de tomarlos. ¿Cómo se puede aliviar un calambre en la mano durante el trabajo? Si un calambre ocurre durante el trabajo, se puede intentar estirar suavemente la mano y la muñeca. También puede ayudar aplicar calor o frío localmente. Si el calambre persiste, se puede masajear suavemente la zona afectada. ¿Qué medidas preventivas se pueden tomar para evitar los calambres en las manos durante el trabajo? Mantener una buena hidratación, hacer pausas regulares durante el trabajo, realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular, y consumir una dieta equilibrada rica en minerales esenciales son medidas clave para prevenir los calambres en las manos durante el trabajo. ¿Cómo se relaciona el uso de dispositivos electrónicos con los calambres en las manos? El uso prolongado de dispositivos electrónicos puede contribuir a los calambres en las manos al aumentar la tensión muscular y reducir el flujo sanguíneo a los tejidos. Gestionar el tiempo de uso y hacer pausas regulares puede ayudar a reducir la frecuencia de los calambres. ¿Qué papel juega la nutrición en la prevención de los calambres en las manos? Una dieta equilibrada rica en minerales esenciales, como magnesio y potasio, puede ayudar a prevenir los calambres en las manos. También es importante consumir alimentos ricos en calcio y magnesio. ¿Cómo se puede aliviar un calambre en la mano durante el ejercicio? Si un calambre ocurre durante el ejercicio, se puede intentar estirar suavemente la mano y la muñeca. También puede ayudar aplicar calor o frío localmente. Si el calambre persiste, se puede masajear suavemente la zona afectada. ¿Qué medidas preventivas se pueden tomar para evitar los calambres en las manos durante el ejercicio? Mantener una buena hidratación, hacer pausas regulares durante el ejercicio, realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular, y consumir una dieta equilibrada rica en minerales esenciales son medidas clave para prevenir los calambres en las manos durante el ejercicio.