

Bultos y protuberancias en la mano, la muñeca y los dedos



La mayoría de los bultos en la mano y la muñeca son benignos. Los quistes ganglionares son los más frecuentes; sin embargo, cualquier bulto nuevo merece ser evaluado.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

Qué está sintiendo

Un bulto en el dorso de la muñeca suele ser un quiste ganglionar, una hinchazón llena de líquido que sale de una articulación de la muñeca o del revestimiento de un tendón. La mayoría de los bultos del dorso de la muñeca se originan cerca de una de las pequeñas articulaciones de la muñeca. Algunas personas tienen un dolor sordo en la muñeca junto con el bulto. Otras no tienen ningún dolor, solo la hinchazón.

El dolor a menudo empeora después de haber usado mucho la mano, por ejemplo al agarrar herramientas, escribir o llevar la compra. El reposo suele calmarlo. Los quistes ganglionares también pueden aparecer en la palma o a lo largo del tendón de un dedo. Un bulto en el centro de la palma puede no doler en absoluto. Un bulto cerca del tendón de un dedo puede hacer que doblar o estirar ese dedo resulte incómodo, de modo que escribir en el teclado, abrocharse una camisa o sujetar un bolígrafo pueden resultar torpes.

A veces el bulto presiona un nervio cercano. Eso puede causar hormigueo, entumecimiento o debilidad en los dedos, o un dolor que le despierta por la noche. Si el entumecimiento o el dolor en los dedos anular y meñique aparece de forma repentina, debe ser evaluado. Si sus síntomas no se calman, empeoran a lo largo de las semanas, le despiertan por la noche o le impiden trabajar o usar la mano, consulte a su médico de cabecera o solicite una evaluación especializada.

No todos los bultos de la mano son quistes ganglionares. Algunos bultos son puntos de calcio endurecido, y otros se originan en el propio hueso. Un único dedo hinchado también puede estar relacionado con una forma de artritis infantil, y los niños también pueden tener quistes ganglionares en la muñeca. En los niños de 10 años

o menos, el 64 % de los quistes ganglionares de la muñeca desaparecen por sí solos, y en los menores de 10 años, entre el 69 % y el 79 % se reducen hasta desaparecer en un plazo de 12 a 18 meses.

Hay una señal de alarma que requiere atención ese mismo día. Si el dedo, la mano o el brazo se ponen calientes, rojos, hinchados y dolorosos, sobre todo si tiene fiebre, acuda al servicio de urgencias ese mismo día. No necesita derivación de su médico de cabecera.

¿Qué está ocurriendo realmente?

Un quiste ganglionar es una pequeña bolsa de líquido espeso y gelatinoso. Crece a partir de una articulación o del revestimiento de un tendón, del mismo modo que un punto débil de la cámara de una bicicleta se abomba a través del neumático. En el dorso de la muñeca, la mayoría de los quistes ganglionares se originan en una pequeña articulación situada en el centro de la muñeca, donde dos de los pequeños huesos de la muñeca se mantienen unidos mediante una correa de ligamento. El líquido de esa articulación sale a través de un punto débil de la correa y se acumula bajo la piel formando un bulto.

Nadie sabe por qué se forma ese punto débil. Los huesos de la muñeca y los ligamentos que lo rodean pueden tener un aspecto completamente normal. Algunos quistes ganglionares parecen estar relacionados con un pequeño desgarro o una holgura de esa correa de ligamento, lo que también podría explicar el dolor sordo que aparece al usar la mano.

El bulto en sí es inofensivo, pero ocupa espacio. Si presiona uno de los nervios que pasan por la muñeca o la palma, aparecen hormigueo, entumecimiento o debilidad en los dedos. A veces, ese dolor en el dorso de la muñeca se debe a que el bulto presiona un pequeño nervio cercano, más que a la propia articulación. Un quiste ganglionar puede incluso presionar un nervio sin que usted note ningún bulto.

Los quistes ganglionares de otras zonas funcionan de la misma manera. Uno en el revestimiento del tendón de un dedo se sitúa justo al lado del cordón de fibras que dobla el dedo, por lo que doblarlo puede resultar incómodo. Uno en el centro de la palma no suele causar ningún problema. Algunos bultos se originan dentro del hueso en lugar de a su lado; allí, el líquido o la sangre que se acumulan en el interior del hueso aumentan la presión, lo que explica un dolor profundo y persistente.

En los niños, estos bultos a menudo simplemente desaparecen por sí solos a medida que crece la muñeca.

Qué podemos hacer al respecto

Muchos quistes ganglionares de la muñeca no necesitan ningún tratamiento. Algunos simplemente se calman por sí solos, y el dolor que empeora después de un uso intenso a menudo se alivia con el reposo y con un cambio en la forma de usar la mano. Si el bulto resulta molesto, una muñequera de soporte o una férula pueden calmar las molestias mientras usted sigue con su día a día.

Si desea que el bulto desaparezca sin una operación, se puede drenar. Con una aguja fina se extrae el líquido gelatinoso del quiste. El drenaje da resultado completo en aproximadamente la mitad de los casos, y hacer hasta tres intentos elimina aproximadamente el 85 % de ellos. Llevar una férula después no cambia el resultado, por lo

que no la recomendamos. Las inyecciones de corticoides también pueden calmar la hinchazón y el dolor en algunas de las afecciones que causan bultos en la mano, y los comprimidos o geles antiinflamatorios pueden aliviar el dolor. En algunos bultos óseos, los medicamentos antiinflamatorios a largo plazo pueden ser una alternativa a la cirugía cuando una operación causaría más problemas de los que resuelve.

Si el bulto le sigue causando molestias a pesar de estas medidas, su médico de cabecera o su médico pueden evaluarlo y hablar con usted sobre si un procedimiento le ayudaría. En algunas afecciones, la cirugía extirpa el bulto o el tejido que lo alimenta, lo que impide que vuelva a llenarse. Drenarlo primero, antes de cualquier operación, es un paso razonable en los bultos del dorso de la muñeca.

Qué esperar

Para muchas personas, un quiste ganglionar de la muñeca es un bulto que va y viene, más que un problema duradero. El dolor a menudo empeora después de un uso intenso y se calma con el reposo. Algunos bultos se reducen o desaparecen por sí solos, y otros permanecen igual durante años sin causar muchas molestias. Otros vuelven a llenarse después del drenaje, por lo que a veces el drenaje necesita más de un intento.

Si no se trata el bulto, el pronóstico a menudo no es peor que si se trata. En los bultos de la cara palmar de la muñeca, los síntomas a los 2 y a los 5 años son prácticamente iguales tanto si el bulto se extirpa como si se drena o simplemente se vigila. Eso puede hacer que esperar sea una opción razonable si el bulto no le molesta mucho. El drenaje da resultado completo en aproximadamente la mitad de los casos, como se explicó antes en esta página.

Cuando un bulto sigue causando molestias, el tratamiento suele resolver bien el problema. Las personas a las que se les extirpa un bulto suelen comprobar que el dolor se alivia y que la mano vuelve a funcionar con normalidad. A algunas les queda una pequeña zona de rigidez o una cicatriz que tarda en asentarse. Para los bultos que reaparecen después del tratamiento sigue habiendo opciones, y la mayoría de las personas acaban recuperando un uso cómodo de la mano.

Los bultos relacionados con la artritis de las articulaciones de los dedos tienden a comportarse de forma distinta. El bulto puede ir y venir, pero el desgaste de fondo de la articulación no, por lo que el dolor puede persistir y empeorar a lo largo de los meses. Las férulas, los medicamentos antiinflamatorios y las inyecciones pueden calmar el dolor y, si eso no es suficiente, un procedimiento sobre la propia articulación suele aliviarlo.

Los síntomas nerviosos merecen un poco más de atención. El hormigueo, el entumecimiento o la debilidad causados por un bulto que presiona un nervio a menudo se calman una vez que se alivia la presión, a veces sin ninguna operación. Si esos síntomas no se calman, empeoran a lo largo de las semanas, le despiertan por la noche o le impiden trabajar o usar la mano, consulte a su médico de cabecera o solicite una evaluación especializada.

Cuándo consultar a un especialista

La mayoría de los bultos de este tipo no son urgentes, pero algunas señales requieren atención rápida. Si el dedo, la mano o el brazo se ponen calientes, rojos, hinchados y dolorosos, sobre todo si tiene fiebre, acuda al servicio de urgencias ese mismo día. No necesita derivación de su médico de cabecera. Si no puede contactar con la clínica fuera del horario de atención o durante un fin de semana, acuda al servicio de urgencias más cercano.

Consulte a su médico de cabecera o solicite una evaluación especializada si sus síntomas no se calman, empeoran a lo largo de las semanas, le despiertan por la noche o le impiden trabajar o usar la mano. Pida consulta antes si un bulto presiona un nervio y causa hormigueo, entumecimiento o debilidad en los dedos. El entumecimiento o el dolor en los dedos anular y meñique que aparece de forma repentina también debe ser evaluado. También conviene que se evalúe un bulto que se mueve bajo la piel cuando usted estira el pulgar.