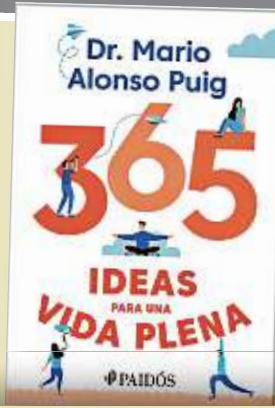
**MIRAR AL SOL**

Irvin D. Yalom concilia la psicología con los intereses filosóficos y existenciales del ser humano. En este libro indaga sobre el miedo a la muerte. Es probable, señala la psicoterapeuta, que la única verdad provenga del mundo interno de cada individuo y de sus capacidad de "despertar". **booket**

**GUÍA DE LOS DOCE PASOS PARA CODEPENDIENTES**

Superar la codependencia no tiene que ver con la buena suerte ni las palabras autocompasivas. Melody Beattie propone un plan de acción a largo plazo para cumplirlo día a día, mediante la determinación de actuar generosamente con nosotros mismos. **Nueva imagen**

**365 IDEAS PARA UNA VIDA PLENA**

La esencia del pensamiento del doctor Mario Alonso Puig ofrece claves para que todos los días del año tengamos una reflexión positiva para poner en práctica. Por ejemplo: "Cuando te das cuenta de lo que importa de verdad, muchas de tus preocupaciones e inquietudes se desvanecerán". **Paidós**

**YO SOY ASÍ**

Todos somos un poco maniáticos o neuróticos a ratos. Fernando Trias de Bes y Tomás Navarro inauguran un género en el rubro del desarrollo personal: los psicorrelatos, cuentos que desarrollan situaciones límites paródicas, los cuales nos ayudarán a conocernos y a entender mejor a las otras personas. **zenith**

CINE INDÍGENA

Muestra de Cine en Lenguas Indígenas en contigoadistancia. cultura.gob.mx



@reformavida vida@reforma.com reforma.com/vida

VIDA

DOMINGO 20 / FEB. / 2022 / Coordinadora: América Juárez

PEDRO Y TAMARA

Obra infantil que muestra que para que la vida siga es necesaria la muerte. Sab. y dom. 13:30 hrs, desde el 26 de feb. Cenart.

Descartan que sea por uso excesivo de celular o computadora

¿Dolor en mano? ...no lo minimice

Explica experto que Síndrome del Túnel Carpiano es metabólico

ISRAEL SÁNCHEZ

Esta noche, por tercera vez en la semana, de nuevo se ha despertado con ese hormigueo y entumecimiento de la mano, además de que el dolor en la muñeca y la debilidad cada vez son mayores.

Debe ser, piensa de pronto al acordarse de algo que leyó en internet, por esas largas jornadas frente a la computadora, tecleando y arrastrando el mouse de un lado a otro; y qué decir de las horas sosteniendo el celular en cualquier postura imaginable.

Pues el doctor Alejandro Badia, fisiólogo y ortopedista especializado en cirugía de la mano y extremidad superior, tiene algo que revelar sobre esa presunta "enfermedad de oficio": "Quiero decir bien claro que eso es un gran mito, que la computadora, el teclado y el teléfono no dañan las manos", comparte en entrevista remota el médico, fundador del Badia Hand to Shoulder Center en Doral, Florida.

"Nunca jamás en mi vida he operado, y creo que posiblemente he hecho 6 mil liberaciones del túnel del carpo, que son los casos más comunes que ve cualquier cirujano de mano, y nunca he visto a un adolescente, que son quienes hoy en día están todo el tiempo en el teléfono y la computadora. Es un gran malentendido del que se sigue hablando, y realmente no hay ninguna evidencia de que eso pase así".

No es, pues, un problema ocasionado por actividades repetitivas como la mecanografía u otras labores manuales —aunque éstas pueden agravarlo—, sino la sintomatología de algo que requiere otro tipo de atención especializada.

"Lo que sí pasa es que hay personas que padecen de ciertas cosas muy comunes o que pueden tener una compresión del nervio mediano, pero es un trastorno más metabólico.

"Es un problema metabólico que tiene que ver con los nueve tendones que pasan por un túnel estrecho (en la mano), pero se engruesan. Y eso pasa por retención de líquido, que también es un efecto hormonal", explica Badia, ex presidente de la Sociedad Internacional de Traumatología Deportiva de la Mano (ISSPORTH, por sus siglas en inglés) y miembro de varias sociedades ortopédicas.

Lo referido por el espe-

cialista es lo típicamente conocido como Síndrome del Túnel Carpiano, que no es sino la compresión del nervio mediano de la mano.

Se denomina así porque tal nervio está situado dentro de un túnel cuyas paredes inferior y laterales están formadas por los huesos carpianos, mientras que la pared superior la forma una estructura llamada "ligamento carpiano transversal".

Además del nervio mediano, hay nueve tendones que le dan flexión a los dedos y que pasan a través del canal. Cuando la membrana que cubre a estos tendones se inflama, se reduce el espacio y provoca la compresión del nervio, y con ello los mencionados malestares: entumecimiento, hormigueo, dolor y debilidad, usualmente durante la noche y persistentes por la mañana.

"Hay estudios que han dicho que de 5 a 7 por ciento de la población sufren síndrome de túnel del carpo, y es dos o tres veces más común en mujeres que en hombres", expone Badia.

Especialmente mujeres de edad mediana, perimenopáusicas, durante el tercer trimestre del embarazo o por rápido aumento de peso. También puede darse ante condiciones crónicas como diabetes, gota o enfermedad de la tiroides.

¿Ignorar esta condición puede derivar en una alteración grave?

Sí, puedes causar daño si lo ignoras, porque el nervio si lo tienes comprimido mucho tiempo, el entumecimiento de los dedos llega a un punto en que es permanente.

Y la manera en que sabemos es con un estudio eléctrico: ponemos los electrodos y podemos medir y comparar en ambas manos cómo está funcionando el nervio mediano. Si ya está muy dañado, entonces ya es un poco más urgente de liberar.

Un efecto de esta compresión crónica, continúa el especialista, es el debilitamiento del pulgar, en ocasiones a tal grado que ya es imposible realizar movimientos y acciones sencillas, como abrocharse los botones de la camisa.

Por suerte, destaca Badia, la atención de este problema es relativamente sencilla, pues puede ir desde el uso de férulas para estabilizar la muñeca durante la noche y evitar la flexión que comprime de más el nervio, hasta inyecciones de cortisona para desinflamar los tendones, o altas dosis de vitamina B6 que actúa como diurético y disminuya el li-

¿Y este dolor?

Lo que equivocadamente suele referirse como "enfermedad de oficio" —por la mecanografía u otras labores manuales— en realidad puede ser Síndrome del Túnel Carpiano.

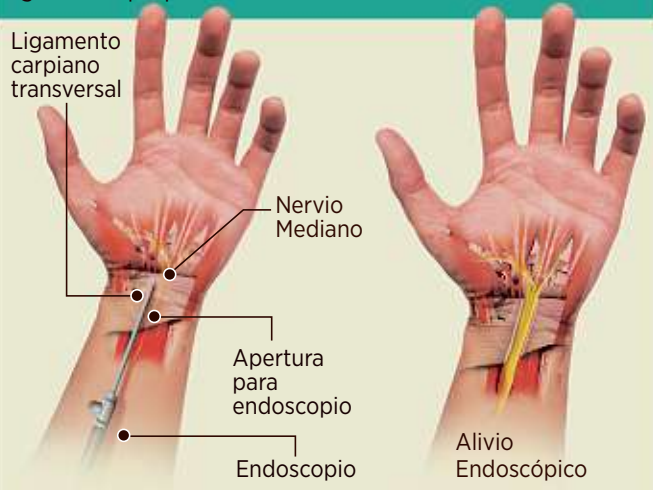
Túnel carpiano
Ligamento carpiano transversal
Nervio mediano
El nervio mediano sufre compresión a nivel de la muñeca lo que ocasiona entumecimiento o dolor.



Julio López

Alivio instantáneo

Cuando el tratamiento con férula o antiinflamatorios no funciona, se realiza una incisión de menos de 1 centímetro en el pliegue de la muñeca para dividir endoscópicamente un ligamento que presiona el nervio.



Esteban Saldaña

Suplicio nocturno

Los síntomas más frecuentemente relacionados con el Síndrome del Túnel Carpiano, que suelen ocurrir por la noche y continuar por la mañana, son:

- Entumecimiento
- Hormigueo
- Dolor en la muñeca
- Debilidad especialmente en el pulgar

a atrofiarse el músculo en la base del pulgar.

EL TRATAMIENTO:

- Uso de férula por la noche
- Inyecciones de cortisona para desinflamar
- Altas dosis de vitamina B6
- Cirugía endoscópica

EL RIESGO:

- Si se deja que progrese sin tratamiento durante tiempo prolongado, puede llegar

Fuente: Alejandro Badia, especialista en cirugía de la mano y extremidad superior

quido acumulado en el túnel.

"El paciente que no responde a tratamiento conservador es un paciente que vamos a intervenir (quirúrgicamente), lo cual hoy en día es muy fácil: en apenas 5 o 10 minutos, endoscópicamente entramos y se divide un ligamento que está apretando el nervio", subraya el médico sobre este "alivio endoscópico" mediante una incisión de menos de 1 centímetro en el pliegue de la muñeca.

"Es una solución, esto no es algo que se tiene que repetir; es una cura casi siempre", agrega. "El mensaje importante es evitar esa situación crónica si hoy en día es tan fácil de atender".

Así, más que gastar dinero y esfuerzo en soluciones ergonómicas —no necesariamente malas, pues la salud no está peleada con la comodidad—, preste atención a los síntomas y atienda la causa de raíz. Sus manos se lo agradecerán.



El doctor Rafael Medrano Guzmán dirige el Hospital de Oncología del Centro Médico Nacional "Siglo XXI".

Cáncer complicado: riesgo compartido

IRIS VELÁZQUEZ

Hay casos complicados de cáncer en los que existe posibilidad de éxito con una cirugía especializada, aunque asumiendo un riesgo compartido entre el tratante y el paciente.

Incluso en neoplasias complejas como cáncer gástrico en personas jóvenes se han logrado intervenciones con éxito, señala Rafael Medrano Guzmán, director del Hospital de Oncología del Centro Médico Nacional "Siglo XXI".

El especialista, quien ha recibido el Premio Nacional de Cirugía "Doctor Francisco Montes de Oca", el reconocimiento más relevante para las y los cirujanos del País, ejemplifica con el caso de una paciente a la que ya le habían indicado cuidados paliativos, pero se decidió compartir el riesgo y el tumor fue extirpado.

Luego, tras una correcta selección, otros jóvenes fueron operados y se logró una supervivencia larga.

"Resulta que los pacientes que se les logra operar en esas etapas, cuando es factible quitar el tumor, viven más que pacientes mayores, probablemente sea por su resistencia como conducta biológica", expone el especialista del IMSS.

Detalla que desde que iniciaron estos trabajos descubrieron que en los pacientes bien seleccionados la cirugía es muy buena y los logros por estas inter-

venciones han sido reconocidos incluso en Asia.

Recuerda el caso de una paciente con cáncer de páncreas y con condiciones de peligro en caso de cirugía, hace cerca de 15 años. Se le extirpó "la cabeza" del páncreas, lo que describió como cirugía intensa.

"Yo también sentía ese riesgo y decía: 'Mejor vamos a paliación', (pero ella) insistía, insistía, insistía hasta que en un momento dijo: 'doctor, pues podemos, es un riesgo compartido' y eso es algo que uno debe de tener en cuenta y a veces uno lo captura y yo lo capturé en ese momento, cualquier acción con un paciente, es un riesgo compartido.

"Yo me pregunto, si yo me hubiera negado, pues probablemente ella no estaría viva aquí, como también pudo haber sido que podría haber fallecido en ese momento, entonces creo que esa parte sí me marcó, en primer lugar porque me obliga a revisar más extensamente los casos", acota el experto, quien ha cosechado siete premios nacionales en investigación en oncología como el "Dr. Jesús Kumate Rodríguez" o por Mérito Médico en la categoría "Educación en Salud".

Cada día, en el Hospital de Oncología del Centro Médico Nacional "Siglo XXI" se llevan a cabo 600 sesiones de radioterapia, 200 tratamientos de quimioterapia y entre 40 a 50 procedimientos de cirugía de alto impacto.

**Gana concurso**

La mexicana María López Malo, de 8 años, ganó el concurso internacional de invención ideas4ears de MED-EL, con Smart Rondo, un reloj que se conecta vía bluetooth a los implantes cocleares para auxiliar a personas con pérdida auditiva.

Cortesía