

QUISTE SINOVIAL (GANGLIÓN)

Un ganglión es una cavidad bajo la piel llena de un líquido claro y viscoso (llamado quiste), asociado con la cápsula subyacente o la vaina del tendón. Se forma un nódulo cuyo tamaño puede estar entre el de un guisante y una cereza. Esta inflamación es firme y elástica y generalmente visible desde el exterior.

El ganglión se encuentra entre los llamados tumores de tejidos blandos, donde el término tumor se debe entender sólo como una inflamación: un ganglión es inofensivo. El líquido del ganglión se compone principalmente de ácido hialurónico.

El ganglión suele ocurrir en la muñeca o en las articulaciones de los dedos, y con menor frecuencia en la rodilla o el pie. Un ganglión puede ocurrir de forma individual, pero también puede aparecer en diferentes lugares en las piernas.

Incidencia

El ganglión es el más común entre los tumores benignos de tejidos blandos en la mano, y suele aparecer entre los 10 y los 50 años. Su frecuencia está aumentando entre los jóvenes de entre 20 y 30 años de edad. Las mujeres se ven afectadas aproximadamente tres veces más que los hombres.

Causas

Las causas del ganglión no están suficientemente claras. Un posible desencadenante de un ganglión es una grieta en la cápsula de la articulación o vaina del tendón, lo que ocurre cuando se forma más fluido articular nuevo (líquido sinovial). El exceso de líquido sale de la capa que está entre el cartílago y la cápsula articular, y acaba en un quiste cerrado en el tejido blando circundante. El quiste conocido entonces como ganglión se mantiene sobre una protuberancia en forma de tallo asociada con la cápsula articular.

La causa de la formación excesiva de líquido del ganglión puede ser tanto un trastorno congénito como una modificación del desarrollo de los ligamentos de las bandas de la cápsula, por sobrecarga e irritación crónica. No está claro si un mayor movimiento puede ser la razón de que se forme un ganglión; cuando la cápsula de la articulación ya está desgarrada o ya existe un ganglión, el mayor movimiento puede aumentar el efecto.

Un ganglión generalmente puede mostrar síntomas muy diferentes: mientras en algunos casos no produce molestias, puede haber dolores fuertes en otros casos. El ganglión se puede ver y palpar como una hinchazón firme y elástica parcialmente sensible al tacto. Cuando el ganglión presiona el nervio se siente hormigueo y cosquilleo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

El ganglio suele aparecer en las siguientes articulaciones:

- Mano:
 - o lado extensor de la muñeca (en la parte posterior de la muñeca)
 - o lado flexor de la muñeca
 - o en el inicio de los dedos
 - o en la mitad y el final de los dedos
- Pie:
 - o lado extensor (dorso del pie)
- Rodilla:
 - o lado flexor (corva de la rodilla)

En casos raros se puede formar un ganglión con los síntomas correspondientes en el hombro o en el codo.

Muñeca

El quiste sinovial o ganglión suele producirse en la muñeca o los dedos: es el tumor benigno de tejidos blandos más común de la mano (donde *tumor* se entiende aquí en el sentido de una hinchazón). Los síntomas típicos de un ganglión de la muñeca son hinchazón, que puede ser fácilmente palpable y suele ser claramente visible, y dolor al contacto. En otros casos, el ganglión sólo se produce en apariencia cuando la muñeca está doblada. A veces, el ganglión no es visible ni palpable, pero se expresa a través de dolor en las articulaciones. Este dolor puede ser en el codo e irradiar en parte hacia el brazo. Otra posible indicación de un ganglión en la muñeca es la reducción de la fuerza de agarre de la mano.

Tratamiento

A menudo el tratamiento puede ser no quirúrgico. En muchos casos, los quistes simplemente se pueden observar, en especial si no duelen, ya que con frecuencia desaparecen espontáneamente. Si el quiste se vuelve doloroso, limita la actividad o es inaceptable de alguna manera, hay varias opciones de tratamiento disponibles. Se puede indicar el uso de entablillados y medicamentos antiinflamatorios a fin de reducir el dolor asociado con las actividades. Se puede realizar una aspiración para sacar el líquido del quiste y descomprimirlo. Esto requiere que se coloque una aguja en el quiste, lo que puede hacerse en la mayoría de los consultorios médicos. La aspiración es un procedimiento muy simple, pero la recurrencia del quiste es común. Si las opciones no quirúrgicas no logran aliviar o si el quiste reaparece, hay alternativas quirúrgicas disponibles.

La cirugía implica la extirpación del quiste junto con una parte de la cápsula articular o vaina del tendón. En el caso de quistes sinoviales en la muñeca, tanto la técnica tradicional abierta como la artroscópica producen buenos resultados.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

El tratamiento quirúrgico suele ser exitoso, si bien es posible que reaparezcan los quistes.

Tratamiento natural

Complementos alimenticios

Cúrcuma Cursol® (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de cúrcuma de óptima biodisponibilidad y rápida absorción (Cursol™), con potente acción analgésica y antiinflamatoria.

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio formulado con MSM, enzimas proteolíticas y cúrcuma que ayudan a modular la inflamación, favorecen la reparación tisular y reducen el dolor asociado con las lesiones.

Cúrcuma Cursol® (Nutrinat Evolution): Presenta efectos positivos sobre el dolor y la inflamación.

Jengibre 560 mg HealthAid: Posee propiedades antiinflamatorias que alivian el dolor.