

# Por qué siento hormigueo en las manos



No pierdas detalle de las causas más habituales por las que puedes sentir cierto hormigueo en las manos.

No hay más molesto e incómodo que el sentir un fuerte hormigueo en los pies o en las manos a cualquier hora del día. La mayoría de las veces no se le da la importancia que debería, ya que se suele relacionar dicho hormigueo con el hecho de que han estado en la misma postura durante mucho tiempo provocando una falta de riego sanguíneo. **Es cuando se dice de una manera coloquial que se han dormido.** Sin embargo y si suele ser algo demasiado frecuente o habitual en el tiempo es aconsejable el acudir al médico ya que es posible que algo no ande bien en el organismo. Acto seguido te hablamos de las causas más frecuentes por las que se suele sentir un hormigueo en las manos.

# Problemas en la circulación de la sangre

Si tienes problemas de circulación de la sangre es bastante probable que tengas hormigueos en las manos de una manera bastante frecuente y habitual. En tal caso es importante que acudas a tu médico de cabecera ya que debe examinarte para descartar algún que otro problema grave de salud.

## Perdida de sensibilidad

En otras ocasiones el hormigueo en las manos se puede deber a una pérdida de la sensibilidad en las mismas. Ello se debe a una [enfermedad](#) conocida como la parestesia. La pérdida de sensibilidad hace que la persona acabe teniendo el citado hormigueo.



La mayoría de las veces no se le da la importancia que debería

# Diabetes

**Si la persona tiene diagnosticada una enfermedad como la diabetes es posible que el hormigueo que sienta de manera frecuente se deba a dicha afección en la sangre.** Uno de los síntomas más comunes y habituales de la diabetes suele ser cierta pérdida de sensibilidad en las extremidades y el citado hormigueo.

## Síndrome de las piernas inquietas

**Son muchas las personas que sufren dicho síndrome y además sienten el citado hormigueo en la zona de las manos.** La persona al acostarse y descansar sufre una serie de dolores y calambres tanto en las piernas como en las manos.

## Lesiones nerviosas

**Las lesiones nerviosas que pueda sufrir una persona pueden ser las causantes de que sufra un hormigueo continuo en las manos.**



Un buen examen puede ayudar a descartar causas y problemas de salud

## Ansiedad y estrés

**El hormigueo en las manos también se puede deber a un exceso de ansiedad y de estrés en la persona.** Si este es el caso, los expertos aconsejan el buscar un lugar tranquilo y respirar de una manera profunda varias veces hasta relajarse totalmente. Actividades como el yoga o el pilates son perfectas e ideales a la hora de rebajar el nivel de estrés y terminar con el molesto hormigueo en las manos.

Aparte de estas causas que suelen ser las principales y más comunes en relación con el hormigueo en las manos, pueden haber otras menos frecuentes y habituales que también producen hormigueo como: **el cansancio extremo, ciertas alergias, la falta de vitaminas en el cuerpo o el uso de ciertos medicamentos o fármacos.**

# Qué hacer si se tiene el hormigueo en las manos

Como ya te he indicado más arriba, en el caso de padecer cierto hormigueo en las manos es aconsejable el acudir al médico para descartar problemas mayores. Un buen examen puede ayudar a descartar causas y problemas de salud. También hay una serie de remedios naturales que te pueden ayudar a calmar esa sensación tan molesta en las manos. Puedes poner la mano dormida debajo del grifo y aplicar agua fría durante unos segundos para reactivar la circulación sanguínea en toda la zona. También puedes optar por tomar algún tipo de solución oral que ayude a mejorar la circulación de la sangre en las manos. **El tema del hormigueo en las manos y en los pies es mucho más normal y habitual de lo que puedas pensar en un principio.**

Fuente: [bekiasalud.com](http://bekiasalud.com)