





APRENDE A UTILIZAR EL TENS PARA GENERAR ANALGESIA.

TENS SI O NO.

Según el estudio de **Mark I et al**, el diagnóstico del dolor no modifica el efecto del TENS en comparación con el placebo.

Efficacy and safety of transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) for acute and chronic pain in adults: a systematic review and meta-analysis of 381 studies (the meta-TENS study)

Mark I. Johnson ¹, Carole A. Paley ^{1,2}, Gareth Jones,¹
Matthew R. Mulvey ³, Priscilla G. Wittkopf ^{1,4}

Parece no haber diferencias estadísticamente significativas entre el TENS de alta frecuencia y el de baja frecuencia.

La intensidad del dolor disminuye durante o inmediatamente después de la aplicación de un **ENET (Estimulación nerviosa Eléctrica Transcutánea) fuerte pero cómoda en partes del cuerpo doloridas**, en comparación con el placebo.

El TENS proporciona a algunas personas un alivio inmediato del dolor a corto plazo mediante neuromodulación terapéutica, de forma parecida al frotamiento de la piel.



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

APRENDE A UTILIZAR EL TENS PARA GENERAR ANALGESIA.

¿CUÁNTO DURA LA ANALGESIA?

Las pruebas fisiológicas demuestran que la activación selectiva de fibras aferentes periféricas somatosensoriales de bajo umbral mediante el TENS reduce la actividad y la excitabilidad de las células de transmisión nociceptiva centrales sensibilizadas y no sensibilizadas; **y este efecto no persiste mucho más allá de la duración de la estimulación.**

Diferentes frecuencias de corriente pulsada influyen en las acciones neurofarmacológicas centrales en estudios con animales, pero la investigación clínica no ha logrado encontrar relaciones entre las características eléctricas, el tipo de dolor y los resultados clínicamente significativos.

Las directrices del NICE de 2021 para el dolor crónico **no recomendaron el TENS para el dolor crónico primario** basándose en los análisis de dos ECA sobre fibromialgia.

El TENS es eficaz para reducir la intensidad del dolor "en el momento".



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

APRENDE A UTILIZAR EL TENS PARA GENERAR ANALGESIA.

TENS SI O NO.

El TENS puede ser beneficioso para el dolor, independientemente de las características del dolor o del diagnóstico médico, lo que respalda la opinión de que el TENS debería indicarse principalmente en función de los síntomas, es decir, de la presencia de dolor más que del diagnóstico médico.

No obstante, los investigador@s no afirman que el TENS sea eficaz para *todos los* tipos de dolor ya que actualmente son insuficientes los ECA analizados para juzgar cada diagnóstico o característica del dolor.

Las estrategias óptimas de tratamiento del dolor adoptan un **enfoque biopsicosocial y un marco de autogestión** para ayudar a la recuperación, incluido el retorno a las actividades de la vida diaria y la mejora de la calidad de vida.

El tratamiento básico implica actividad física e intervenciones psicológicas apoyadas por la educación sobre el dolor y ajustes del estilo de vida hacia una vida sana.

Las técnicas de neuromodulación como el TENS están indicadas como complemento del tratamiento básico y se utilizan para aliviar las sensaciones de dolor, la tensión muscular y el espasmo, así como el impacto de un "cerebro sobreprotector". Los pacientes informan de que el TENS proporciona beneficios indirectos, entre los que se incluyen el aumento de la funcionalidad, la mejora del bienestar psicológico, un mejor sueño y la reducción de la medicación; por ello, el TENS está ampliamente aceptado por los pacientes porque es barato, puede autoadministrarse y no tiene toxicidad. **En la práctica clínica**, se aconseja a los usuarios que personalicen su estrategia de tratamiento, incluidas las características eléctricas de las corrientes, en función de sus necesidades personales.

Recientemente, Johnson argumentó que la larga búsqueda de parámetros óptimos para TENS, lo descubrimos la semana que viene.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.