

Inyección en el punto gatillo

¿Qué es una inyección en el punto gatillo?

Una inyección en el punto gatillo es una inyección en un área dolorosa del músculo. Los músculos normales se contraen y relajan a medida que los usa. Un **punto gatillo** es un nudo apretado o banda de músculos que se forma cuando un músculo no se relaja. Pueden ser muy dolorosos. Una inyección en el punto gatillo puede ayudarlo a relajarse y aliviar el dolor.

Muchos pacientes reciben una serie de inyecciones en el punto gatillo, por lo general, con unas pocas semanas de diferencia.

¿Por qué la necesito?

Los puntos gatillo pueden causar espasmos o dolor muscular, o causar un “dolor referido” en otra parte del cuerpo. El dolor puede afectar la postura, causar debilidad y reducir su rango de movimiento. Los puntos gatillo pueden aparecer por una serie de condiciones, tales como:

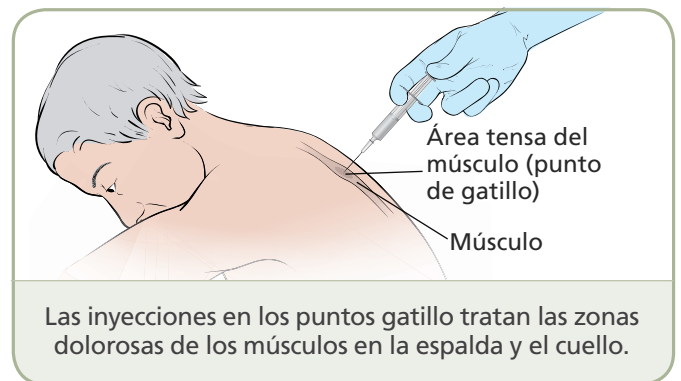
- Problemas con la postura
- Desbalance en la fuerza muscular y la flexibilidad
- Condiciones relacionadas con los músculos, tales como el **síndrome de dolor miofascial** (dolor muscular regional que parece no estar causado por una lesión de la columna, un tendón o una articulación), o **fibromialgia** (dolor crónico originado en los músculos de la parte superior e inferior del cuerpo)
- Lesiones musculares o lesiones por uso repetitivo



¿Cómo me preparo?

Hay algunas cosas que puede hacer para que el procedimiento sea más llevadero:

- 1 Cambios en los medicamentos.** Es posible que le pidan que deje de tomar ciertos medicamentos, como anticoagulantes (por ejemplo, Coumadin), antes del procedimiento. Asegúrese de consultar con su médico antes de dejar de tomar cualquier medicamento.
- 2 Lista de medicamentos.** El día del procedimiento, traiga una lista de todos los medicamentos que toma actualmente. Esto incluye los medicamentos de venta sin receta y las vitaminas.
- 3 Radiografías y otras imágenes.** También tráigalos el día del procedimiento.
- 4 Historial médico.** Asegúrese de informarle a su médico sobre cualquier antecedente de reacción alérgica a medicamentos.



Posibles beneficios	Riesgos y posibles complicaciones	Alternativas
<ul style="list-style-type: none"> • Puede aliviar el dolor • Permite una recuperación rápida • No requiere hospitalización 	<p>Las complicaciones son raras, pero pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sangrado o infección. Estos son los riesgos de cualquier inyección. • Lesión en los nervios. La aguja puede tocar un nervio, lo que puede causar dolor. • Punción. Cuando se pone una inyección en el punto gatillo de un músculo cercano a la caja torácica, hay un pequeño riesgo de perforar el pulmón o la membrana que lo rodea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Corrección de la postura • Compresas calientes o frías • Medicamentos • Fisioterapia • Masajes

¿Qué ocurre durante la inyección?

Las inyecciones en los puntos gatillo se pueden realizar en el consultorio del médico. La administración de la inyección como tal solo toma unos minutos, pero planifique de 30 a 60 minutos para todo el procedimiento. Usted permanecerá despierto y con capacidad para comunicarse todo el tiempo. Estos pasos formarán parte del procedimiento:

- 1 **Posición.** Según el lugar en el que se le coloque la inyección, estará sentado o acostado.
- 2 **Adormecimiento de la piel.** Puede que le apliquen un anestésico local cerca del lugar de la inyección.
- 3 **Inyección.** Se insertará una pequeña aguja en el punto gatillo. La inyección contiene un anestésico local que a veces incluye un esteroide, que es un medicamento utilizado para reducir la inflamación. Si usted es alérgico al medicamento, se puede utilizar la técnica de punción seca (sin medicamentos).
- 4 **Dolor breve.** La inyección puede causar cierto dolor que puede durar desde unos pocos segundos hasta unos pocos minutos.
- 5 **Alivio del dolor.** La inyección permitirá que el punto gatillo se relaje.
- 6 **Inyecciones adicionales.** Se pueden inyectar varios puntos gatillo en una sola cita médica.

¿Qué ocurre después de la inyección?

Se le observará en el consultorio del médico hasta por 20 minutos después del procedimiento. Esto le permite al médico asegurarse de que usted no tenga reacciones a los medicamentos o a la inyección.

- Si la inyección es en un brazo o en una pierna, alguien más tendrá que llevarlo a casa. No conduzca si se siente mareado o confundido.
- La inyección puede aliviar el dolor de inmediato durante unas horas y causar entumecimiento local.
- Puede sentir dolor en la zona durante unos días. Su médico puede recomendarle que se aplique hielo sobre la zona durante periodos cortos.

¿Cómo debo cuidarme?

Estos son algunos consejos para asegurarse de que se recupere apropiadamente de su inyección:

- **Durante el primer día después de la inyección,** es importante estirar la zona tratada. Pregunte a su médico acerca de los ejercicios de estiramiento que lo ayudarán a sanar.
- **Debe hacer ejercicios y estiramientos suaves** según las indicaciones de su médico en los días posteriores a la inyección.
- Asegúrese de **hacer un seguimiento con su médico** para ver cómo responde a la inyección y para hacer cualquier cambio en su programa de rehabilitación.

¿Qué puedo esperar en cuanto al alivio del dolor?

Las inyecciones en los puntos gatillo han resultado ser eficaces para aliviar el dolor, especialmente si se combinan con ejercicios y medicamentos. En muchos pacientes, el dolor disminuye, y en algunos, puede desaparecer. Si el dolor disminuye, pero no desaparece, es posible que su médico le recomiende inyecciones adicionales.



¿Cuándo debería llamar a mi médico?

Llame a su médico si tiene:

- Enrojecimiento, pus o hinchazón en el lugar de la inyección
- Adormecimiento o debilidad constante
- Dificultad para respirar

Trigger Point Injection

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS0145-07/18 (Last reviewed - 06/18) (Spanish translation 09/18 by inWhatLanguage)