EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Inyecciones en puntos reflexógenos

Esta información le ayudará a prepararse para la inyección en punto reflexógeno. Explica qué son los puntos reflexógenos y las inyecciones en los puntos reflexógenos. También explica qué hacer antes y después de la inyección en punto reflexógeno.

Acerca de los puntos reflexógenos

Los puntos reflexógenos son nudos dolorosos en los músculos. Se forman cuando los músculos no se pueden relajar. Los puntos reflexógenos pueden causar espasmos musculares (contracciones) o una sensación de tensión. Son muy sensibles al tacto. Sentirá dolor cuando se ejerza presión sobre un punto reflexógeno. El dolor también puede extenderse a la zona objetivo (áreas alrededor del punto reflexógeno).

Los puntos reflexógenos con frecuencia se encuentran en los músculos de:

- Las nalgas
- La espalda alta
- La espalda baja
- El cuello

Las siguientes son causas habituales de los puntos reflexógenos:

- Una lesión.
- La tensión causada por actividades cotidianas.
- La mecánica del cuerpo (la forma en que se mueve).

Información sobre las inyecciones en punto reflexógeno

Las inyecciones en puntos reflexógenos se usan para tratar esos puntos en el músculo. La inyección tiene un medicamento para adormecer la zona. Puede ser una anestesia local, un corticosteroide o una mezcla de ambos. Un anestésico local es un medicamento que adormece una zona del cuerpo. Un corticosteroide es un medicamento que ayuda a reducir la hinchazón y la inflamación.

Inyectar una pequeña cantidad de medicamento anestésico en el punto reflexógeno puede ayudar a aliviar parte del dolor. Insertar la aguja en el músculo también puede ayudar a romper el nudo. Puede aliviar los espasmos musculares y la sensación de tensión. Esto le hará sentir mejor y le facilitará los movimientos y los ejercicios.

Antes de recibir una inyección en un punto reflexógeno, informe a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Es alérgico al látex o a la lidocaína (un medicamento que adormece una zona del cuerpo).
- Tiene una infección en alguna parte del cuerpo.
- Toma un medicamento anticoagulante. Un anticoagulante es un medicamento que afecta a la forma en que se coagula la sangre.

A continuación se incluyen algunos ejemplos de anticoagulantes. Existen otros, así que asegúrese de que el equipo de atención esté al tanto de todos los medicamentos que usted toma. **No deje de tomar el anticoagulante sin antes hablar con un integrante de su equipo de atención.**

• Apixaban (Eliquis®) • Aspirin • Celecoxib (Celebrex®) • Cilostazol (Pletal®) • Clopidogrel (Plavix®) • Dabigatran (Pradaxa®) • Dalteparin (Fragmin®) • Dipyridamole (Persantine®) • Edoxaban (Savaysa®) • Enoxaparin (Lovenox®) • Fondaparinux (Arixtra®) • Inyección (pinchazo) de Heparin	• Meloxicam (Mobic®) • Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), como ibuprofen (Advil®, Motrin®) y naproxen (Aleve®) • Pentoxifylline (Trental®) • Prasugrel (Effient®) • Rivaroxaban (Xarelto®) • Sulfasalazine (Azulfidine®, Sulfazine®) • Ticagrelor (Brilinta®) • Tinzaparin (Innohep®) • Warfarin (Jantoven®, Coumadin®)

Aplicación de una inyección en un punto reflexógeno

La aplicación de las inyecciones en los puntos reflexógenos es rápida y sencilla. Su proveedor de cuidados de la salud encontrará el punto reflexógeno palpando la zona que duele. Una vez que encuentre el punto reflexógeno, limpiará y marcará la piel donde recibirá la inyección.

A continuación, su proveedor de cuidados de la salud inyectará una pequeña cantidad de medicamento que insensibiliza en el punto reflexógeno. Usted solo sentirá un pinchazo cuando la aguja atraviese la piel. Su proveedor de cuidados de la salud puede masajear (frotar suavemente) el sitio de la inyección. Esto ayudará a que el medicamento llegue a la zona objetivo.

Después de su inyección en punto reflexógeno

Después de la inyección, su proveedor de cuidados de la salud puede sugerir ciertos tratamientos para ayudar a aliviar su dolor. El tiempo que lleva sentirse mejor es diferente para todos.

No use almohadillas térmicas ni compresas calientes por 24 horas (1 día) después de su inyección. Agregar calor puede hacer que sangre el sitio de inyección.

Visite un terapeuta

Su proveedor de cuidados de la salud puede sugerirle que consulte con un fisioterapeuta (PT) o un terapeuta ocupacional (OT). El fisioterapeuta o el terapeuta ocupacional le mostrará cómo hacer ejercicios que pueden aliviar la tensión muscular.

Use dispositivos de ayuda

Su proveedor de cuidados de la salud también puede sugerirle que use dispositivos de ayuda. Usarlos ayudará a evitar que se tensen los músculos alrededor del punto reflexógeno. Este instrumento también puede facilitarle hacer ciertas tareas.

Los siguientes son algunos ejemplos de instrumentos de asistencia:

- Un bastón.
- Un andador.
- Una férula. Este es un dispositivo de apoyo que protege una parte lesionada de su cuerpo y evita que se mueva.
- Una órtesis.
- Un collarín cervical. Este es un dispositivo de apoyo que protege el cuello y la médula espinal. Limita el movimiento del cuello y la cabeza.
- Un asiento de inodoro elevado.

Si necesita un instrumento de asistencia, el fisioterapeuta o terapeuta ocupacional le mostrará cómo usarlo correctamente.

Descanse

Descanse el punto reflexógeno durante 1 a 2 días después de la inyección. Evite actividades que puedan causar tensión, como por ejemplo:

- Estar de pie durante mucho tiempo.
- Hacer ejercicio vigoroso (como correr, trotar o hacer ejercicios aeróbicos).
- Levantar objetos pesados.

Use hielo o compresas frías

Puede usar una bolsa de hielo o una bolsa fría si lo encuentra útil. Es posible que no todas las personas se sientan bien con esto. No lo use si se siente incómodo.

Cuando use hielo, coloque una bolsa de hielo o una bolsa fría en el área del punto reflexógeno durante 10 minutos. No lo mantenga sobre la zona durante más de 10 minutos por vez. Mantenerla por más de 10 minutos puede dañar los tejidos de esa parte del cuerpo. Repita el procedimiento de 4 a 6 horas.

Cuándo llamar a su proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o superior.
- Tiene alguno de estos síntomas alrededor del sitio de la inyección:
  - Dolor, hinchazón, sensibilidad o enrojecimiento que empeora.
  - Calor, ardor o comezón.
- Tiene algún síntoma nuevo o que no tiene explicación.
- Tiene preguntas o inquietudes.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center