



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

## 212/3218 - Datos de la Técnica de digitopresión aplicada en puntos de acupuntura para el alivio del dolor de cuello y hombros en el primer día de adiestramiento. Estudio: EDIDO-CUH

M.O. García Vallejo<sup>a</sup>, B. Pastor Pardo<sup>b</sup>, A. García Lerín<sup>c</sup>, M. García Navalón<sup>d</sup>, S. Calvo Trujillo<sup>e</sup>, M.P. Marín Solano<sup>f</sup>, V. Martín González<sup>g</sup>, A. Alonso Álvarez<sup>h</sup>, I. López Larrahoz<sup>h</sup> y P. Doménech Senra<sup>i</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia; <sup>b</sup>Enfermera Centro de Salud Comillas. Madrid. <sup>c</sup>Médico de Familia; <sup>d</sup>Enfermera. Centro de Salud Almendrales. <sup>e</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Dr. Trueta. Madrid. <sup>f</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Martínez de la Riva. Madrid. <sup>g</sup>Hospital San José. Madrid. <sup>h</sup>Médico de Familia. Centro de Salud El Soto. Madrid. <sup>i</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Santa Mónica. Madrid.

### Resumen

**Objetivos:** Aportar una nueva forma de abordar el tratamiento de dolor cervical y/o hombros que presenta una alta prevalencia, entre el 20 y 30% en población general según diferentes estudio

**Metodología:** De un total de 160 pacientes reclutados en 12 Centros de Salud de la Comunidad Autónoma Madrid, con dolor cervical y/o hombros, de origen benigno, sin irradiación, con contractura o no muscular y/o limitación funcional y postural que comenzó en 2013, se seleccionaron y aleatorizaron en consulta médica en dos ramas, en ambas se les recomendó tratamiento farmacológico convencional (analgésico, antiinflamatorio y/o relajante muscular) y en una de ellas se añadió una técnica de digitopresión con descenso de 0,5 a 3 mm en puntos de acupuntura, de 15 a 20 minutos de duración, aplicada en zonas que cuando se acupunturan, pone en marcha el neurotransmisor adenosina, necesario para activación de analgésica. Se aprende y evalúa con distintas escalas (de dolor tipo EVA, de discapacidad y calidad de vida como Euro Qol 5) desde el primer día, a las 72 horas, a la semana, al mes y a los 3 meses. Seguimiento indistinto de enfermería y/o medicina.

**Resultados:** Del total de los 160 pacientes el 86% son mujeres, de estos pacientes el 50% (80) se instruyó en la técnica. Los datos sociodemográficos son similares en ambas ramas y lo que se destaca, dentro de los que entraron en el grupo de intervención es que el 60% experimentó bajadas de dolor, de 1, 2 o 3 puntos (29%, 20%, 11%) respectivamente, de 5 a 7 puntos el 5%, un 33% se quedó igual en la primera visita, y el 7%, refirió aumento de dolor en la zona con la aplicación de la técnica

**Conclusiones:** Al 100% de los pacientes del grupo de intervención la técnica les pareció útil, sencilla y la recomendarían. La digitopresión auto aplicada podrá ser una buena alternativa en el dolor cervical.

**Palabras clave:** Digitopresión. Dolor cervical.