

EFFECTIVIDAD DE LA PUNCIÓN SECA EN EL DOLOR DE CABEZA

AUTORES: JAVIER MARTIN GARCÍA, FRANCISCO JOSÉ EXTREMERA GARCÍA, LUNA CRUZ VIVAS

INTRODUCCIÓN

El dolor de cabeza es una de las condiciones más comunes que afectan a la población mundial, con un impacto significativo en la calidad de vida de quienes lo padecen. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que aproximadamente el 47% de la población adulta experimenta dolor de cabeza en algún momento del año (World Health Organization, 2016). Entre los tipos más frecuentes se encuentran las cefaleas tensionales y las migrañas, las cuales pueden estar asociadas a tensiones musculares y puntos gatillo en la región cervical y del hombro (Headache Classification Committee of the International Headache Society, 2018).

La punción seca es una técnica terapéutica que ha ganado popularidad en el tratamiento del dolor muscular y que se utiliza para abordar puntos gatillo miofasciales. Este método implica la inserción de agujas en los músculos afectados, lo que puede provocar una respuesta de relajación muscular y una disminución del dolor (Gerard et al., 2018). La evidencia científica sugiere que la punción seca puede ser eficaz en el tratamiento del dolor de cabeza, ya que aliviando la tensión en los músculos cervicales se puede reducir la frecuencia y severidad de los episodios (Cummings et al., 2016).

Dada la alta prevalencia de los dolores de cabeza y la necesidad de tratamientos efectivos, la punción seca se presenta como una opción valiosa en el arsenal terapéutico de los fisioterapeutas y otros profesionales de la salud.

MÉTODO

Pregunta PICO: "¿Es efectiva la punción seca en el dolor de cabeza?"

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN E INCLUSIÓN Y FLUJOGRAMA DE BÚSQUDA

"Dry needling" AND "Headache" AND "Pain" AND "Manual Therapy" → **56 RESULTADOS.**

ECAS → **11 RESULTADOS**

ÚLTIMOS 5 AÑOS → **6 RESULTADOS**

LECTURA → **3 RESULTADOS**

RESULTADOS (tabla de metasíntesis)

ARTÍCULOS	INTERVENCIÓN	COMPARACIÓN	RESULTADOS
Spinal manipulation and perineural electrical dry needling in patients with cervicogenic headache: a multicenter randomized clinical trial.	G1 (n = 74): recibir manipulación de la columna cervical superior y torácica superior + punción seca eléctrica. Dos sesiones por semana durante cuatro semanas (G1 y G2).	G2 (n = 68): o movilización y ejercicio de la columna cervical superior y torácica superior + programa de ejercicios de resistencia craneocervical y periescapular.	Los individuos del G1 experimentaron reducciones significativamente mayores en la intensidad del dolor y dolores de cabeza de menor duración que aquellos que los del G2 (seguimiento de 3 meses). Más pacientes en el G1 dejaron de tomar medicamentos para el dolor en comparación con el G2 a los 3 meses.
The Effect of Adding Dry Needling to Physical Therapy in the Treatment of Cervicogenic Headache: A Randomized Controlled Trial	G1 (n= 23): recibió fisioterapia convencional.	G2 (n= 23): fisioterapia convencional + punción seca en los músculos cervicales. G3 (n=23): recibió fisioterapia convencional + punción seca superficial en un punto alejado del punto gatillo (punción placebo).	G2 obtuvo mejora significativa reduciendo la intensidad y frecuencia del dolor de cabeza, mejorando el rendimiento de los músculos flexores cervicales profundos y el rango de movimiento cervical en comparación con los grupos simulados (G3) y de control (G1).
Effects of Dry Needling Technique Into Trigger Points of the Sternocleidomastoid Muscle in Migraine Headache: A Randomized Controlled Trial	G1 (n=20): se utilizó la aguja de punción seca sin penetrar la piel en los puntos gatillo y se aplicó presión con el tubo de la aguja durante 3 sesiones.	G2 (n=20): recibieron tres sesiones de punción seca en la región del punto gatillo miofascial del esternocleidomastoideo.	G2 en comparación con G1, obtuvo mejoras significativas en los parámetros del dolor de cabeza, el umbral de dolor por presión, el rango de movimiento cervical además de una reducción del grosor del músculo pinchado.

CONCLUSIONES

La punción seca es un tratamiento efectivo significativamente para el dolor de cabeza además de para otras variables como el rango de movimiento, función muscular y la toma de medicamentos, en comparación con tratamientos convencionales en los que se aplica terapia manual o placebos de punción seca. Las manipulaciones cervicales pueden ser un buen aliado para asociar a la punción seca y además el músculo esternocleidomastoideo puede ser un músculo importante a tener en cuenta en el abordaje de esta dolencia.

BIBLIOGRAFÍA

