

¿Reglas dolorosas?

La ciencia dice...

Los TENS posiblemente sean útiles para mitigar los dolores de la menstruación.

¿Tienes en casa TENS? ¿O te los han puesto alguna vez cuando has ido al fisio? Por si no tienes claro qué son, su nombre viene de sus iniciales en inglés, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*; en castellano, neuroestimulación eléctrica transcutánea. Son unos aparatos que emiten pequeñas descargas eléctricas. Vienen provistos de unos electrodos que se colocan sobre la piel de la zona a tratar. Aunque no curan la causa del dolor, están pensados para atenuarlo. Su función es reducir la transmisión nerviosa de la señal dolorosa desde el lugar de origen al cerebro.

¿Estos dispositivos son eficaces para aliviar el dolor menstrual? Nos referimos al dolor más común, o sea, al que no está motivado por una enfermedad o problema ginecológico. Los investigadores de Cochrane trataron de hallar una respuesta revisando los

ensayos clínicos disponibles. Localizaron trece estudios de este tipo, donde se comparaba los TENS con un dispositivo placebo (sin acción terapéutica) o frente a nada. En diez ensayos clínicos utilizaron TENS de alta frecuencia (a más de 50 Hz o hercios); y en los tres restantes, TENS de baja frecuencia (a menos de 10 Hz). En ellos participaron 410 mujeres.

Todo apunta a que funcionan, aunque harían falta más estudios. En estos ensayos todas las mujeres que usaron TENS, independientemente de su frecuencia, señalaron que sufrían menos dolor que aquellas que usaron un placebo o nada. Pero como el número de ensayos clínicos y de participantes es escaso, los investigadores concluyen que hay que tomarse con cautela estos hallazgos. El nivel de certeza de la evidencia científica es bajo. Habría que investigar más para estar seguros de estos resultados.



Información extraída de Cochrane y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.

Texto completo en: doi.org/10.1002/14651858.CD013331.pub2.

Más en: es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde.