

# Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS)

El acrónimo en inglés TENS hace referencia a la estimulación nerviosa eléctrica transcutánea. Se trata de un dispositivo médico que envía pequeños impulsos eléctricos a través de la piel para estimular los nervios cercanos. Estos impulsos crean una sensación de hormigueo leve. Cuando se estimulan los nervios, llegan menos señales de dolor al cerebro y se reduce el dolor que podría sentir.

Muchas personas tienen tratamientos con estimulación nerviosa eléctrica transcutánea durante unos 30 minutos, de 3 a 4 veces por día. Existen muchos tipos de unidades portátiles de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea. Una opción es la unidad TENS-7000™, que requiere una pila de 9 voltios. Después de una cirugía, es posible que pueda alquilar o pedir prestada una unidad de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea del hospital. Sin embargo, es recomendable que practique el uso de su propia unidad durante los días previos a la cirugía. Algunas unidades se pueden comprar por tan solo 25 dólares. Puede ver un ejemplo de una unidad de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea en este documento.



## TENGA CUIDADO

- No use estimulación nerviosa eléctrica transcutánea si está embarazada.
- No use estimulación nerviosa eléctrica transcutánea si se le ha colocado un dispositivo eléctrico en el cuerpo, como un marcapasos, un desfibrilador cardioversor automático implantable (AICD, por sus siglas en inglés), un sistema de telemetría u otros sistemas electrónicos de control. Si tiene otros implantes eléctricos, bombas o estimuladores, consulte con su equipo de atención médica antes de usar estimulación nerviosa eléctrica transcutánea, ya que puede estar contraindicada para su dispositivo.

- No se coloque parches de electrodos sobre el pecho, la caja torácica, el esternón, heridas abiertas, infecciones ni sobre implantes quirúrgicos.
- Si tiene cáncer, puede usar estimulación nerviosa eléctrica transcutánea si se coloca lejos del área donde tiene esta enfermedad; no obstante, es importante que consulte con su oncólogo en este caso y antes de usar este tratamiento para cuidados paliativos para el cáncer.

Según la cirugía, es posible que tenga que esperar de 1 a 2 semanas antes de usar estimulación nerviosa eléctrica transcutánea cerca de cualquier incisión.

## COLOCACIÓN DE ELECTRODOS

- 1 Lea las instrucciones que se incluyen en la unidad de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea.
- 2 Identifique dónde siente dolor. Utilice al menos dos parches de electrodos. El tratamiento del dolor puede ser más eficaz si utiliza cuatro parches.
- 3 Recorte cualquier exceso de vello en el área donde colocará los parches.
- 4 Lave el área con jabón suave y agua tibia. Seque con un paño limpio y seco antes de colocar los parches.
- 5 Colóquese los parches en el cuerpo.

## CÓMO USAR LA UNIDAD DE ESTIMULACIÓN NERVIOSA ELÉCTRICA TRANSCUTÁNEA

Lea las instrucciones que se incluyen en su unidad para conocer la configuración que la empresa recomienda usar primero.

En general, para usar la unidad, deberá hacer lo siguiente:

- 1 Conecte los cables del electrodo a la unidad de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea.
- 2 Encienda la unidad en la configuración cómoda recomendada.



- 3 Deje la unidad encendida durante unos 30 minutos.
- 4 Apague la unidad cuando termine el tratamiento.
- 5 Quítese los parches de electrodos del cuerpo.
- 6 Repita el tratamiento de 3 a 4 veces por día.

## CÓMO OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS

Comience con la configuración recomendada por el fabricante. Una vez que se sienta cómodo usando la unidad:

- Pregunte a un miembro del equipo de atención médica si puede cambiar el modo, la frecuencia del impulso y el tiempo del tratamiento.
- Pruebe colocar los parches de electrodos a diferentes distancias. El espacio afectará el flujo de la corriente eléctrica.
- Si viaja con su unidad, no olvide llevar una pila nueva de 9 voltios.

## RECURSOS

- **Folleto:** [Transcutaneous electrical nerve stimulation \(TENS\) \(Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea\)](#)  
[sharedfiles.mayoclinic.org/bedside/ope/GNT-20248283.html](https://sharedfiles.mayoclinic.org/bedside/ope/GNT-20248283.html)
- **Video:** [Using TENs for Pain Relief \(Uso de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea para aliviar el dolor\)](#)  
[mayoclinic.org/pe?mc=MC2058-01](https://mayoclinic.org/pe?mc=MC2058-01)