

MÉTODO ENIQ

Cuidados post-punción seca

— Guía para el paciente

1 · SENSACIONES NORMALES · 24-48 HORAS

Dolor post-punción. Es normal sentir una sensación de “agujeta” o pesadez en el masetero, temporal o zona cervical.

Fatiga muscular. Puede notar el músculo más cansado de lo habitual tras la desactivación de los puntos gatillo.

Hematoma. En ocasiones puede aparecer un pequeño moratón en el punto de entrada; es algo estético que desaparece en pocos días.

2 Recomendaciones en casa

- **Calor seco.** Aplique una manta eléctrica o saco de semillas en la zona tratada (ATM o cuello) durante 10-15 minutos para mejorar la vascularización.
- **Movilidad suave.** Realice movimientos de apertura y cierre bucal de forma lenta y controlada, sin forzar, para “estirar” el músculo tratado.
- **Hidratación.** Beba abundante agua para ayudar a la eliminación de metabolitos liberados durante la sesión.

3 Lo que debe evitar

- **Esfuerzos intensos.** Evite masticar alimentos muy duros (frutos secos, carnes fibrosas) o realizar ejercicio físico de alta intensidad el mismo día de la sesión.
- **Presión excesiva.** No realice masajes fuertes sobre la zona pinchada durante las primeras 24 horas.

4 Seguimiento del tratamiento

- **Evolución típica.** Tras la molestia inicial, el paciente suele experimentar un alivio notable y una reducción clara del dolor en los días siguientes.

- **Próxima sesión.** Es vital cumplir con la frecuencia semanal en fase inicial para que la musculatura no vuelva al estado de contractura previo.