



## PUNTOS GATILLO

Los puntos gatillo son zonas sensibles que se encuentran en el músculo. Se sienten dolorosos al tocarlos, pueden causar dolor localmente y también pueden enviar señales de dolor a otras áreas del cuerpo.

Es importante trabajar en aflojar y desensibilizar estas áreas para hacer que los ejercicios y estiramientos sean más efectivos, y para reducir y prevenir la rigidez debido a actividades diarias y laborales.

## LIBERACIÓN DE PUNTOS GATILLO EN LOS MÚSCULOS

Sigue estos conceptos básicos para realizar la liberación de puntos gatillo en los músculos:

- Realiza el auto masaje 1-2 veces al día. Comienza con una presión ligera y aumenta a una presión más profunda gradualmente.
- Sentirás incomodidad y eso es normal. La incomodidad no debe superar un 6/10 en una escala de 0 a 10, donde 0 significa que no sientes dolor y 10 significa que deberías ir a la sala de emergencias.
- Encuentra el área más sensible y comprime o masajea la zona durante 1-2 minutos.
- No contraigas activamente los músculos que estás tratando de masajear.
- Recuerda, ¡menos es más! Si trabajas en exceso los puntos doloridos, pueden irritarse más.
- Algunas herramientas que puedes usar para el masaje son una pelota pequeña, un rodillo de espuma, una pistola de masaje y tus propias manos. NO coloques pelotas/pistola de masaje sobre áreas óseas o directamente sobre la columna vertebral. Si usas un rodillo de espuma, apoya tu peso corporal con las manos o los pies para evitar poner demasiada presión en la columna

Escanea el código QR para obtener más información sobre los puntos gatillo





## AUTO-MASAJE



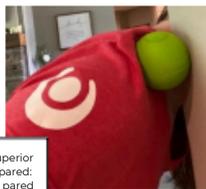
Suboccipital (cuello):  
Realiza el auto-masaje  
en el suelo.



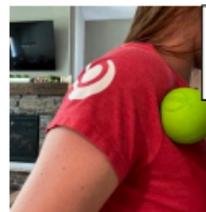
Romboides y  
Paravertebrales  
torácicos (parte  
media de la  
espalda): Usa la  
pared para el auto-  
masaje.



Músculo  
trapecio  
superior:  
Masajea en la  
pared.



Músculo trapecio  
superior  
en la esquina de la pared:  
Usa la esquina de la pared  
para un estiramiento más  
focalizado.



Músculos pectorales  
(pecho): Utiliza la  
esquina de la pared  
para el auto-masaje.



Músculos del  
hombro posterior:  
Realiza el auto-  
masaje en la pared.



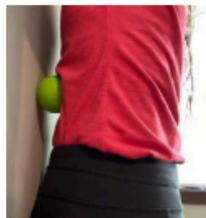
Músculos de la pantorrilla:  
Haz el auto-masaje en el  
suelo.



Fascia plantar:  
Siéntate en una silla  
y masajea el área en  
el suelo.

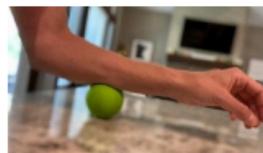


Músculos glúteos  
(cadera): Usa la pared  
para el auto-masaje.



Paravertebrales lumbares (parte  
baja de la espalda): Realiza el  
auto-masaje en la pared.

Cuadrado lumbar (parte baja de la  
espalda): Masajea en la pared.



Músculos del antebrazo y  
mano: Usa una mesa para  
el auto-masaje.