
**Acupuntura en medicina de estilo de vida:
Recursos para la práctica diaria en apoyo al paciente**

**Tesina del diplomado
Acupuntura humana**



TlahuiEdu A.C

**Estudiante: Dr. Carlos Miguel Sandoval Roldán
Profesor: Dr. Mario Rojas Alba.**

Querétaro, México. Julio 2011

©Tlahui: Todos los Derechos Reservados. La edición digitalizada del trabajo corto Acupuntura en medicina de estilo de vida: Recursos para la práctica diaria en apoyo al paciente, de TlahuiEdu, del autor Carlos Miguel Sandoval Roldán es una obra intelectual protegida por los derechos de autor reconocidos internacionalmente, igualmente en lo conducente por la legislación de México y Canadá, © copyrights a favor de Tlahui y el autor, quienes detentan los derechos exclusivos para su uso en la Internet, en disquetes, compact-disk, o en cualquier otra forma de explotación. Esta prohibida y penada su copia, reproducción total o parcial en cualquier forma, esta copia es para el uso gratuito de los estudiantes inscritos a los cursos de TlahuiEdu, para los lectores de Tlahui (www.tlahui.org) y público en general; esta penada cualquier copia o uso con fines de lucro, y prohibida la transferencia por cualquier medio que no sea desde el sitio oficial de Tlahui. La inscripción a los cursos y diplomados se puede realizar en: <http://www.tlahui.com/educa7.htm>. Este trabajo puede solicitarse gratuitamente a educa@tlahui.com.

Advertencia / warning / avertissement / warnung: Se advierte al lector que el autor y editor de esta tesina no se responsabilizan de los errores u omisiones, ni tampoco de las consecuencias que pudieran derivarse de la aplicación de la información contenida en esta obra; por esta misma razón, no se emite ninguna garantía, formal o implícita, sobre el uso y contenido de la publicación. Igualmente se informa que este material se edita sin fines de lucro y con el propósito de dar a conocer la medicina tradicional, en todo caso la responsabilidad es sólo de quien le dé alguna aplicación.

Acupuntura en medicina de estilo de vida:

Recursos para la práctica diaria en apoyo al paciente

La medicina de estilo de vida busca acompañar y ofrecer a los pacientes los mejores recursos en salud para iniciar cambios paulatinos que mejoren el estilo de vida, previniendo futuras comorbilidades asociadas a éste. Creo firmemente que la acupuntura, desde su fundamento filosófico hasta su práctica, es un gran recurso que permitirá al paciente realizar dichos cambios recibiendo un apoyo útil y clínicamente comprobado.

El objetivo de esta tesina es presentar las posibilidades del tratamiento acupuntural —de ciertas patologías— que pueden ser frecuentemente utilizadas en la consulta de medicina de estilo de vida. Así como el potencial de ofrecer al paciente una visión holística de su motivo de consulta; obteniendo resultados —paciente y médico— satisfactorios.

Medicina de estilo de vida.

El problema de la obesidad a nivel mundial ha provocado que el estilo de vida se vea como una de las principales causas de enfermedad en tiempos modernos. Sin embargo, la obesidad es sólo una manifestación —quizá una de las más obvias— asociada a un “moderno” estilo de vida. Inactividad, nutrición inadecuada, tabaquismo, abuso de bebidas alcohólicas, estrés, comportamiento sexual, horas de sueño inadecuadas y exposición ambiental (rayos solares, químicos, ambientes urbanos), son causas significativas y modernas de enfermedad que solicitan una perspectiva diferente al tratar o prevenir dichas enfermedades.

Aunque no existe una definición universalmente aceptada, la medicina de estilo de vida se puede entender como la aplicación de principios ambientales, de comportamiento, médicos y motivacionales, a problemas de salud en un ambiente clínico. (1) Esto involucra el uso terapéutico de intervenciones en el manejo de la enfermedad en todos los niveles, es decir, se extiende desde la atención primaria, secundaria y terciaria.

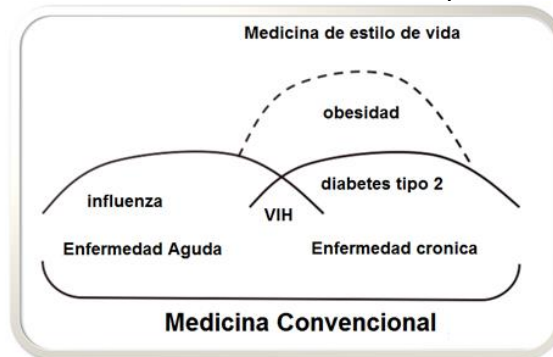


Figura 1.- En la tabla superior, observamos cómo la medicina de estilo de vida busca un tratamiento integral en otras morbididades de los pacientes. Más allá de un solo “motivo de consulta” se trata de mejorar el bienestar del paciente independientemente de su estado de salud o procesos de enfermedad.⁽¹⁾

En el 2006, un estudio australiano (2) menciona que el 70% de motivos de consulta tuvieron una causa basada en el estilo de vida. En el 2008, el estudio EPIC

Norfolk (3) mostró cómo el fumar, la inactividad física, el alcohol y el consumo de frutas y vegetales, influyen en la mortalidad en más de 20,000 hombres y mujeres. Se concluyó que si una persona tiene un comportamiento adecuado en los aspectos antes mencionados podría esperar 14 años de vida más en comparación a una persona que ha fallado en todas las áreas.

Recientemente, en el 2009, la relación entre inactividad física, fumar y obesidad abdominal fue explorada por un periodo de 14 años; encontrándose que las personas que no fumaban, eran físicamente activas y tenían poca grasa intraabdominal, vivían 14 años más. Además, su posibilidad de tener un infarto al corazón era 60% menos y la posibilidad de morir a una edad temprana de cualquier cosa era menor al 70%.

Objetivo: Investigar los recursos terapéuticos que ofrece la acupuntura a un paciente interesado en mejorar su estilo de vida.

Introducción

La medicina de estilo de vida, se entiende como: la aplicación de principios ambientales, de comportamiento, médicos y motivacionales en el manejo del estilo de vida relacionado a problemas de salud en un ambiente clínico. Con estos datos se demuestra cómo el manejo adecuado del estilo de vida es una de las herramientas más poderosas para extender el tiempo y calidad de vida.

En la siguiente tabla (1) se resumen las principales diferencias de la que, por motivos prácticos, denominaremos medicina convencional y medicina de estilo de vida.

Medicina convencional	Medicina de estilo de vida
Trata factores de riesgo individuales	Trata causas de estilo de vida
El paciente recibe pasivamente el cuidado	El paciente es compañero activo en el cuidado
No se necesita hacer grandes cambios	Se requieren grandes cambios
La responsabilidad es del clínico	La responsabilidad es del paciente
Medicación = fin del tratamiento	Medicación = "ventana de oportunidad"
Énfasis en diagnóstico y prescripción	Énfasis en motivación y acompañamiento
Objetivo: tratar la enfermedad	Objetivo: prevenir en cualquier nivel.
Menor consideración del ambiente	Mayor consideración del ambiente
Mejor para enfermedad aguda	Mejor para enfermedad crónica
Efectos secundarios justificados	Se consideran los efectos secundarios
Se refiere a otras especialidades médicas	Se refiere a más profesionales de salud
El Médico trabaja independientemente	El Médico es coordinador de un equipo.

La medicina de estilo de vida disminuye el espacio entre la promoción de salud y la medicina convencional; es una disciplina clínica que integra a médicos generales con otros profesionales de la salud, con el fin de desarrollar una intervención específica en un paciente. Requiere que el paciente cambie comportamientos y factores de riesgo que modifiquen su proceso de salud-enfermedad, cambiando el énfasis de tratamiento no sólo en el personal médico, sino involucrando al paciente. Permite la utilización de evidencia

científica de diferentes campos de la salud que ayude al clínico no solo a tratar la enfermedad, sino promover una vida saludable.

El desarrollo y ejercicio de la medicina de estilo de vida, en México, permitirá un modelo latinoamericano de acción, más allá de meras recomendaciones anglosajonas. Actualmente la tendencia del desarrollo de nuevos modelos de prevención médica van avanzando; permitiendo que estos modelos —como el de la medicina de estilo de vida— obliguen en el médico un conocimiento mayor sobre el estilo de vida del paciente, adaptando y mejorando su tratamiento y, por parte del paciente, un mayor apego y compromiso a su tratamiento y papel en la evolución y mejoría de su condición mórbida.

Medicina tradicional, Alternativa y Complementaria.

Las poblaciones de África, Asia y Latinoamérica utilizan la medicina tradicional (MT) para ayudarse en la satisfacción de necesidades sanitarias primarias. Además de ser accesible y asequible económicamente, la MT es también —muy a menudo— parte de un sistema más amplio de creencias y es considerada una parte integral de la vida diaria y del bienestar.

Entre tanto, en Australia, Europa y Norteamérica, “la medicina complementaria y alternativa” (MCA) se utiliza cada vez más en paralelo con la medicina alopática; en especial para el tratamiento y el control de enfermedades crónicas. La preocupación sobre los efectos adversos de las medicinas químicas; el deseo de una atención sanitaria más personalizada y mayor acceso a la información sanitaria, estimulan un mayor uso de la MCA. (4)

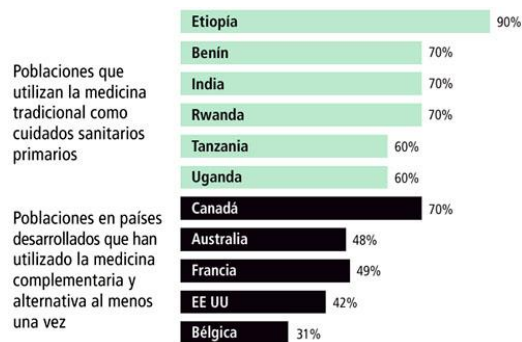


Tabla 2.- Muchas poblaciones de países en vías de desarrollo utilizan la MT para ayudarse a satisfacer sus necesidades sanitarias; mientras que muchas poblaciones de países desarrollados han utilizado la MCA al menos una vez.⁽⁴⁾

La ONU, a través de la OMS, reconoce la Medicina Tradicional China (MTC) desde 1970. El amplio desarrollo de la MTC en México —quizá opacando por momentos a la medicina tradicional mexicana— ayudó a difundir y abrir de nuevo la discusión sobre los sistemas de medicina tradicional; además del trabajo propio de médicos tradicionales, convencionales y curanderos expertos en el tema.

Tenemos entonces dos conceptos que no deben de ser confundidos: la medicina complementaria se utiliza conjuntamente con la medicina convencional. Un ejemplo de terapia complementaria es el uso de aromaterapia; una terapia en la cual se utilizan aceites esenciales hechos a base de flores, hierbas y árboles, para promover la salud, el bienestar y para ayudar a mitigar la falta de comodidad del paciente después de la cirugía.

La medicina alternativa se utiliza en lugar de la medicina convencional. Un ejemplo de una terapia alternativa es el empleo de una dieta especial para el tratamiento del cáncer en lugar de la cirugía, la radiación o la quimioterapia recomendadas por un médico convencional.(5) Por lo tanto la medicina complementaria o alternativa, pueden usar uno o más métodos de alguna medicina tradicional.

Acupuntura

Según la Norma oficial Mexicana, la acupuntura humana se define como “El método terapéutico no medicamentoso, que consiste en la introducción en el cuerpo humano de agujas metálicas esterilizadas, que funge como un auxiliar en el tratamiento médico integral” (6). Esta norma recuerda que la OMS reconoce la utilidad de la acupuntura para el tratamiento de enfermedades, recomendando su estudio.

La acupuntura es una práctica especialmente popular. Originaria de China, en la actualidad se utiliza en al menos 78 países y no sólo la practican acupunturistas, sino también médicos alopáticos (Figura 4). De acuerdo con la Federación Mundial de Acupuntura - Sociedades de Moxibustión, en Asia hay al menos 50.000 acupunturistas. En Europa, se estima que existen 15.000 acupunturistas, incluyendo a los médicos alopáticos que también practican como acupunturistas. En Bélgica, el 74% del tratamiento de acupuntura lo administran médicos alopáticos. En Alemania, el 77% de las clínicas contra el dolor proporcionan acupuntura. En el Reino Unido, el 46% de los médicos alopáticos recomiendan a sus pacientes un tratamiento de acupuntura o tratan a sus pacientes con acupuntura ellos mismos. En EE. UU. hay 12.000 licencias de acupunturistas y la práctica de la acupuntura es legal en 38 estados y en seis estados se están desarrollando políticas para la práctica de la acupuntura. (7)



(Figura 2) Países donde los médicos alopáticos y acupunturistas practican la acupuntura.

El estado de salud en la MTC.

El estado de salud en la MTC se comprende como un estado de equilibrio entre las energías yin y yang, una especie de homeóstasis energética (8). También existe la teoría de los cinco elementos o WuXing¹, la cual sostiene que todo fenómeno en el universo

¹Wu-Xing se tradujo como los cinco elementos, sin embargo, esta traducción no se corresponde con el dinamismo del concepto chino; pues se centra en las siguientes similitudes entre el wuxing y los elementos

corresponde en la naturaleza a la madera, fuego, tierra, metal y agua, y que estos se encuentran en un estado de permanente cambio y movimiento. Esta teoría se aplica para explicar la naturaleza de los órganos zang (tesoro) y fu (taller o fábrica), las relaciones e interrelaciones entre los seres humanos y el mundo natural. (8)

Las principales funciones de fluidos y líquidos del cuerpo (jin ye o jingye) son las de humectar y nutrir las diferentes partes del cuerpo; sin embargo, hay diferencias notables entre sus características de naturaleza, forma y localización orgánica de los diferentes líquidos. (8) Los líquidos tienen una naturaleza Ying, mientras el Qi tiene una naturaleza Yang.

Para la MTC todas las enfermedades constituyen un trastorno del Qi², un desequilibrio entre las energías ying y yang que se produce en el interior del cuerpo. Su expresión en forma de un proceso patológico muestra signos y síntomas específicos dependiendo de la localización del trastorno.

El Qi circula entre los órganos a lo largo de canales llamados meridianos. El Qi debe circular con una fuerza y calidad adecuada a través de estos meridianos para mantener la salud. Los puntos acupunturales están localizados a lo largo de los meridianos y son uno de los medios para alterar el flujo del Qi. (9)

Junto con el Qi, la esencia y el espíritu constituyen lo que en la medicina china se conoce como los tres tesoros. La esencia es un presente de uno de los padres y el espíritu es un regalo del cielo. La esencia es la fuente fundamental de los procesos fisiológicos de los seres humanos, las reservas corporales que mantienen la vida y que se reponen con los alimentos y reposos, y las sustancias reproductoras del cuerpo. El espíritu es la manifestación alerta y radiante de la vida.

La relación entre la mente y el cuerpo en la MTC no incluye la noción de una separación clara entre ambos. Se considera que la psique y el soma interactúan y que aspectos de las experiencias mentales y emocionales tienen impacto en el cuerpo y viceversa. En este sentido, el espíritu está ligado a la salud del cuerpo y a la salud mental. De forma parecida, aspectos de la mente en el marco de la biomedicina se asocian con órganos específicos en la medicina china; la ira se relaciona con el hígado, los pensamientos obsesivos con el bazo y la alegría con el corazón. (10)

La acupuntura es una práctica que cada día gana más adeptos por parte de la población en general, así como profesionales de la salud, respaldándose en numerosas investigaciones que demuestran su eficacia y seguridad. Un estudio observacional en China obtuvo sólo un 3.76% de reacciones adversas durante el tratamiento con una recuperación en dos semanas. (11)

de la alquimia medieval. Este es un ejemplo del problema de las traducciones en las que se recurre a términos familiares para explicar conceptos nuevos.

² Qi: una sola energía, materia fundamental que constituye el universo, todo cuanto existe es el resultado de su movimiento y permanente transformación. Esta energía se denomina de manera genérica qi, chi (ch'i), de donde surgen otras formas y manifestaciones, con la misma raíz de origen, pero presentando ciertas características peculiares. (8)

En 1996, la organización mundial de la salud realizó el estudio y análisis de varios reportes de estudios clínicos controlados, actualizando la lista de enfermedades y desordenes que pueden ser tratados con acupuntura. (12)

1. Enfermedades, síntomas o afecciones en las que se ha demostrado a través de ensayos controlados que la acupuntura es un tratamiento efectivo:

- Las reacciones adversas a la radioterapia y / o quimioterapia
- La rinitis alérgica (incluyendo la fiebre del heno)
- El cólico biliar
- Depresión (incluyendo la neurosis depresiva y depresión después de accidente cerebrovascular)
- Disentería bacilar aguda
- Dismenorrea primaria
- Epigastralgia aguda (en la úlcera péptica, gastritis aguda y crónica y gastroespasmo)
- Dolor facial (incluidos los trastornos cráneo-mandibular)
- Dolor de cabeza
- Hipertensión esencial
- Hipotensión primaria
- La inducción del parto
- Dolor de rodilla
- Leucopenia
- Dolor de espalda baja
- Mala posición del feto y la corrección de la misma
- Náuseas del embarazo
- Náuseas y vómitos
- Dolor en el cuello
- Dolor en odontología (incluyendo dolor dental y la disfunción temporomandibular)
- Periartritis del hombro
- El dolor postoperatorio
- Cólico renal
- La artritis reumatoide
- Ciática
- Esguince
- Codo de tenista

2. Enfermedades, síntomas o afecciones para las cuales el efecto terapéutico de la acupuntura se ha demostrado, pero requiere de más estudios:

- Dolor abdominal (en la gastroenteritis aguda o debido a un espasmo gastrointestinal)
- El acné vulgar
- Dependencia del alcohol y la desintoxicación
- La parálisis de Bell
- El asma bronquial
- Dolor por cáncer
- Neurosis cardíaca
- Colecistitis crónica, con exacerbación aguda
- Colelitiasis
- Síndrome de estrés
- Lesiones craneoencefálicas, cerrado
- Diabetes mellitus, no insulino-dependiente
- Dolor de oídos
- Epidemia de fiebre hemorrágica
- Epistaxis simple (sin enfermedad generalizada o local)
- Dolor en los ojos debido a la inyección subconjuntival
- La infertilidad femenina
- Espasmo facial
- Síndrome uretral femenino
- La fibromialgia y la fascitis
- Perturbación gastrocinética
- Artritis gotosa
- Virus de la hepatitis B estado de portador
- Herpes zoster (humano [alfa] herpesvirus 3)
- Hiperlipemia
- Hipo-ovarismo
- Insomnio
- Dolor de trabajo de parto

- Deficiencia de la lactancia
- La disfunción sexual masculina de origen no orgánico
- Enfermedad de Ménière
- Neuralgia post-herpética
- Neurodermatitis
- Obesidad
- Dependencia al opio, la cocaína y la heroína
- Osteoartritis
- Dolor debido a la exploración endoscópica
- El síndrome de ovario poliquístico (síndrome de Stein-Leventhal)
- Posterior a la extubación en los niños
- Convalecencia postoperatoria
- El síndrome premenstrual
- Prostatitis crónica
- Prurito
- Dolor radicular y el síndrome de dolor pseudorradicular
- El síndrome de Raynaud (primaria)
- Infecciones recurrentes del tracto urinario
- La distrofia simpática refleja
- Retención de orina traumática
- Esquizofrenia
- Sialismo inducido por drogas
- Síndrome de Sjögren
- Dolor de garganta (incluyendo amigdalitis)
- Dolor en la columna (agudo)
- Tortícolis
- Disfunción de la articulación temporomandibular
- Síndrome de tietze
- Dependencia al tabaco
- El síndrome de Tourette
- La colitis ulcerosa crónica
- Urolitiasis

- La deficiencia vascular
- La tos ferina (pertussis)

3. Enfermedades, síntomas o afecciones para las cuales existen sólo los ensayos controlados que demuestran algunos efectos terapéuticos, pero que vale la pena investigar más, pues su tratamiento convencional es difícil:

- Cloasma
- Coroidopatía serosa central
- Ceguera al color
- Sordera
- Hipophrenia
- El síndrome de colon irritable
- Vejiga neuropática en lesiones de médula espinal
- La cardiopatía pulmonar crónica
- Obstrucción de las vías aéreas.

4. Enfermedades, síntomas o afecciones que pueden ser tratadas con acupuntura siempre y cuando el médico tenga especiales conocimientos y modernos equipos médicos para una supervisión adecuada:

- Disnea en enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Coma
- Convulsiones en los bebés
- La enfermedad coronaria (angina de pecho)
- La diarrea en bebés y niños pequeños
- Encefalitis viral en niños (última etapa)
- Parálisis bulbar progresiva y pseudobulbar

Esta lista demuestra el impacto positivo que tiene la acupuntura para la práctica clínica del médico de primer contacto, avalado por organismos internacionales occidentales como la OMS y reafirmando —si realmente es necesario— toda la información oriental que apoya a la MTC.

Recursos de acupuntura aplicados a medicina de estilo de vida.

La medicina de estilo de vida, además de valorar las enfermedades o trastornos del paciente, busca modificar de manera positiva seis áreas de comportamiento. (13)

1. Reducir y dejar de fumar.
2. Mejorar el manejo del peso.
3. Aumentar actividad física.
4. Mejorar el balance nutricional.
5. Mejorar el manejo de estrés.
6. Mejorar la conformidad con el medicamento.

El éxito terapéutico entonces no es sólo responsabilidad del médico, ni éste buscará tratar sólo un trastorno o enfermedad; su papel será asesorar y proporcionar al paciente la mejor información y recursos a su alcance para mejorar su estilo de vida, y así evitar complicaciones futuras relacionadas a éste.

Bajo el compromiso de ofrecer al paciente las opciones terapéuticas que mejor convengan, el médico debe tener en consideración a todas las terapias complementarias existentes y la acupuntura ha demostrado su utilidad en patologías comunes en la medicina de estilo de vida, así como en las áreas de comportamiento anteriormente descritas, al favorecer un balance energético adecuado y apoyo al paciente en su búsqueda de bienestar.

Si bien, el tema de centro es la acupuntura, es importante destacar que esta terapia incluye métodos relacionados, como acupuntura corporal, electroacupuntura, microsistemas,³ estimulación por láser, moxibustión, magnetos, masoterapia, electroestimulación, luz láser frío, ultrasonido, ventosas, agujas de tres filos, tachuelas, balines y semillas. (6) Lo que permite apoyar y aumentar la posibilidad de tratamientos.

Los principales efectos curativos de la acupuntura se pueden resumir en tres áreas: efectos regulatorios, efectos analgésicos y efectos de rehabilitación; en este documento nos enfocaremos en los efectos regulatorios, considerando la búsqueda del equilibrio en medicina de estilo de vida.

Los efectos regulatorios son de los principales rasgos dentro de la acupuntura al tratar enfermedades viscerales, por ejemplo, Neiguan (PC6) puede ser utilizado para tratar taquicardia o bradicardia. Utilizar una aguja o moxibustión en ST36 (Zunsanli) puede ser utilizado para diarrea o constipación. Los efectos regulatorios de la acupuntura en la actividad visceral han sido atribuidos a la modulación del sistema autonómico central, además existen evidencias de los efectos de la acupuntura al modular funciones inmunológicas. (14)

Un estudio de Mori et al., demostró que cuando se aplicó electroacupuntura en voluntarios jóvenes, se normalizó su patrón de leucocitos. Con la aplicación de la acupuntura, varios sujetos con niveles relativamente bajos de granulocitos y altos niveles de linfocitos cambiaron a granulocitosis y linfopenia, mientras que otros sujetos con altos niveles de granulocitos y bajos niveles de linfocitos cambiaron a granulocitopenia y

³ Zonas del cuerpo humano que se utilizan para fines diagnósticos y terapéuticos mediante la estimulación por diversos medios de puntos específicos. Se les conoce también como sistemas reflexoterápicos.

linfocitosis, el estudio sugiere uno de los mecanismos por los que la acupuntura mejora la condición de los pacientes con varias enfermedades crónicas. (15)

Cabe recordar que en la teoría de la medicina tradicional china se hace hincapié en que el equilibrio del yin y el yang representa el normal estado funcional del cuerpo, y la noción de que la acupuntura puede equilibrar el cuerpo y promover la salud es una expresión de la regulación con el tratamiento acupuntural.

Es importante destacar que para un buen acupuntor, el tratamiento acupuntural no basta con la mera aplicación de una técnica de agujas. Así como en la medicina de estilo de vida no basta la medicación. En el capítulo octavo del canon de la medicina⁴ (Nei King: Ling Shu), el médico Khi Parecuerda:

Antes de comenzar a punzar, se debe de conocer bien el papel de la mente. La vida está engendrada por la reunión de la tierra con la del cielo. La vida conserva la esencia de dicha combinación. Dicha esencia está compuesta de dos elementos, uno proviene del cosmos, el aire, mientras que otro proviene de los alimentos, es decir la tierra. Estos dos elementos engendran el espíritu y el alma que vive con el espíritu, un alma secundaria sale y entra con dicha esencia. (...) el acupuntor debe de conocer bien estas nociones, del espíritu del alma.(16)

Sobre el tema, Esther M Sternberg, del Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos, menciona: (17)

El bienestar requiere una comunicación efectiva entre el sistema neuroendocrino y el sistema inmune, una falta de balance entre estos sistemas pueden causar enfermedad, (...) el camino de la curación es modulada por el cerebro. Actividades que promueven la salud como Yoga, meditación, Tai Chi y ejercicio tienen efectos biológicos sobre el sistema neuroendocrino. Cuando la gente inicia este tipo de prácticas el nervio vago funciona como un freno del sistema nervioso simpático aumentando el poder de ciertos componentes del sistema inmune. Además promoviendo la salida de poderosas hormonas neuroendocrinas. (Específicamente endorfinas y dopamina).

Gracias la filosofía que apoya a la MTC la acupuntura, en medicina de estilo de vida, es un refuerzo para el concepto holístico de la salud, demostrando al paciente cómo la aplicación de agujas alejadas del órgano a tratar o, el uso de microsistemas como la auriculoterapia, tienen un efecto positivo para su salud.

Durante el diplomado de acupuntura de Tlahui 2010-2011, el Dr. Mario Rojas aclaró este punto en una de sus primeras clases, remarcándonos los dos siguientes aspectos más importantes en clínica de los meridianos, para razonar los síntomas y la selección de puntos de tratamiento. (18)

1. Cualquier alteración funcional en un meridiano se reflejará sobre el lugar por donde pasa.
2. Cuando una enfermedad se produce en un meridiano, se pueden encontrar síntomas locales, como el dolor y la inflamación, en el trayecto del meridiano correspondiente, o bien, en el órgano correspondiente.

⁴ Uno de los textos más antiguos y clásicos de la MTC (cuya primera composición se atribuye al emperador Huang-Ti [Huángdì, en pinyin] o Emperador Amarillo), es una recopilación de escritos médicos, sin un autor único definido, fechada alrededor del año 2600 aC.

Tomando como base los materiales de estudio del Diplomado Tlahui-educa⁵ (19) y, otros textos, he seleccionado algunos puntos que considero importantes destacar para su uso en medicina de estilo de vida. La intención no es limitar las posibilidades de tratamiento sino demostrar sus posibilidades.

Zunzali o E36.

Punto relacionado con la defensa orgánica y la inmunidad, se encuentra a 3 cun debajo de E35 o Dubi, a una trabe de dedo de la cresta tibial anterior, en el hueco anterior entre la tibia y peroné. Se punza ordinariamente en forma perpendicular de 2.5 a 4.0 centímetros de profundidad (dependiendo de la corpulencia del paciente). Se usa sobre todo en el tratamiento de la gastralgia, náusea, vómitos, meteorismo, constipación, disentería bacilar, enteritis, afecciones digestivas y como punto de tonificación general. También puede ser utilizado para el decaimiento o adinamia junto al VG1 (Changqiang), BP6 (Sanyinjiao) e IG4 (Hegu Hukou). (20)

Experiencias clínicas

Se informó de la acupuntura preventiva aplicada a 818 personas sanas en una zona afectada por la gripe. Se insertaba el punto zusanli con el método de tonificación y se retiraba la aguja luego de que la sensación de calambre y parestesias llegara al dorso del pie. A cada persona se le ofrecía una sola sesión de acupuntura, después de la cual no se presentaron casos de gripe. 1.090 casos de acupuntura informados, como profilaxis de la gripe, tomando el punto zusanli (bilaterales). La aguja entraba 2,5 cun con el método de estimulación débil y se retenía dentro por 15 minutos mientras la sensación de pinchadura debía alcanzar hasta los dedos del pie. A cada persona se le daba una sola sesión. Más tarde, se presentaron 39 casos de gripe, con una tasa de incidencia de 3,6%. Como contraste, la incidencia fue de 23,4% entre otras 1.449 personas que no habían recibido acupuntura preventiva. Simultáneamente, del otro grupo de prevención con 1.339 personas, a quienes se les había aplicado nebulización nasal con solución de atebriina, la incidencia fue de 8,06%. Todo ello demuestra preliminarmente que ambos métodos profilácticos tienen cierta eficacia, pero que la pinchadura con aguja en el zusanli tiene resultados profilácticos todavía mejores. (21)

El punto Hegu o IG4 tiene igualmente efectos importantes en la respuesta de defensa del organismo. El punto se encuentra a media distancia de una línea recta que une la articulación del primero y segundo metacarpiano y el borde de la membrana, ligeramente hacia el segundo hueso metacarpiano. Este punto se emplea en el tratamiento del dolor de cabeza, rinitis, amigdalitis, faringitis, oftalmalgia, parálisis facial, bocio tiroideo, dolor y parálisis de los miembros superiores, artritis de la mandíbula, hiperhidrosis, hipohidrosis y resfriado común con o sin fiebre.

Preservar la salud

Guanyuan (Ren-4)

De acuerdo con el *verdadero linaje de la medicina* "Cuando los riñones origen (yuan) son abundantes, entonces la vida es larga, cuando Origen renal (yuan) está en declive, la vida

⁵ Se utilizará como base para evitar el tener una confusión entre tantas fuentes, además de ser la referencia del autor para su educación como diplomado en acupuntura. Si se utiliza otra fuente, se espera que sea en concordancia al texto y práctica de la acupuntura en Tlahui.

es corta.” Por esta razón, los profesionales en la conservación tradicional de la salud recomiendan el uso regular de la moxibustión a Guanyuan REN-4 en la vida subsecuente. La fuerte y tonificante acción nutritiva de Guanyuan (Ren-4) no se limita a los riñones.

Ya que los riñones son la raíz tanto del yin y el yang del cuerpo, y el “Qi original se distribuye a los cinco Zang y constituye la esencia de los cinco Zang,” Guanyuan (Ren-4) puede ser utilizado en el tratamiento de cualquier deficiencia profunda de la zangfu, ya sea de qi, sangre, yin o yang. (22)

Ubicación: en la línea media, 2 cun por encima del borde superior de la sínfisis del pubis o a 3 cun por debajo del ombligo

Zhongwan (Ren-12)

Los métodos tradicionales chinos para la preservación de la salud han reconocido la importancia de la armonía emocional en el buen funcionamiento del estómago. La disipación constante de qi que resulta de la preocupación, la ansiedad y pensar demasiado, puede agotar el estómago y el bazo y afectar la función del estómago. El exceso de cualquiera de las siete emociones puede provocar un estancamiento de qi que conduce a un dolor epigástrico.

Las emociones más perjudiciales son la ira, la frustración o resentimiento, sobre todo si se experimenta al tiempo de comer. En ese momento el qi se centra en el estómago, lo que lo hace particularmente susceptible al estancamiento.

En todos estos casos Zhongwan (Ren-12) es un punto primordial. En la práctica, el dolor de epigastrio que se deriva de estancamiento del qi del hígado, puede estar acompañado de dolor o distensión de la región costal lateral. No sólo Zhongwan (Ren-12) se indica para este síntoma, pero la sensación de agujas Zhongwan (Ren-12) se transmite comúnmente a esta área. (22)

Ubicación: En la línea media del cuerpo a 4 cun por encima del ombligo

Tratamiento acupuntural para las Enfermedades crónicas no transmisibles.

1. Hipertensión:

Según la medicina tradicional china, esta enfermedad pertenece al campo del “vértigo”, “cefalea”, etc. La acupuntura está indicada principalmente para la hipertensión esencial. (21)

Se prescriben de manera general los puntos R3, V23, H2, y V18. En lo particular y dependiendo de la sintomatología, en los casos de desvanecimiento y dolor de cabeza se recomienda la punción de VB20; cuando se acompaña de distensión abdominal y esputo excesivo, VC12 y E40; en los casos de debilidad general, E36 y BP6. La punción acupuntural se realiza una vez al día dejando insertada la aguja durante 15 o 20 minutos, al reducir los síntomas, las sesiones se realizan cada tercer día. En los materiales del Diplomado de Acupuntura de Tlahui-educa, se hace énfasis en la prevención, cómo evitar la vida sedentaria y los excesos alimenticios, tomar suficiente líquidos y realizar ejercicio metódico diariamente. (19)

Diabetes Mellitus.

Método: Se aplica acupuntura con agujas filiformes.

Prescripción: Puntos principales: Pishu, geshu, yishu (Extra.), zusanli y sanyinjiao.

Puntos secundarios: Feishu, weishu (V. 21), ganshu, zhong-wan, guanyuan, shenmen, rangu (R. 2), yinlingquan, etc.

Experiencias clínicas: Se atendió con acupuntura a 24 casos de diabetes. De entre ellos, 11 eran de sexo masculino y 13 de sexo femenino, con edades entre los 20 y los 79 años de edad. Tipos de diabetes: 19 casos independientes de insulinoterapia y 5 dependientes de ella.

Estado clínico: 1 caso leve, 15 casos de gravedad mediana y 8 casos graves. Se aplicó la acupuntura como medida principal para el tratamiento con ayuda de un régimen alimentario y auxiliado, en algunos casos, de la administración de medicamentos

Resultados del tratamiento de todo el grupo de diabéticos: Efecto notable, 11 casos(45,8%) y entre ellos 8 casos tratados exclusivamente con acupuntura. Efecto bueno, 4 casos; mejoramiento, 4 casos (33,4% combinado), y entre los mismos, 2 atendidos únicamente con acupuntura y otros 2 con un tratamiento multiterápico, es decir, una eficacia total de 79,16% entre los tres tipos. Efecto nulo, 5 casos (0,83%) incluyendo 3 casos que recibieron terapias distintas. El curso de tratamiento promedió 8 semanas entre todos los 19 casos con efecto exitoso, siendo el más largo de 14 semanas. (21)

Un estudio reciente (2007), vuelve a mostrar una eficacia mayor en la terapéutica combinada de la MTC y la convencional, comparada con la convencional únicamente. (23) Por lo común, se opina que los puntos acupunturales aprovechados en el tratamiento con acupuntura y moxibustión son eficaces para los casos leves y los casos de gravedad mediana y son válidos hasta cierto grado para mejorar los síntomas y reajustar la función secretoria de insulina, sin embargo, no excluye la necesidad de continuar con la terapia medicamentosa convencional.

Hiperlipidemia(24)

El colesterol y los triglicéridos son un desarreglo alimenticio y metabólico que deja un exceso de grasa que se deposita en las arterias y el terreno en general. Por tanto, deberemos activar el metabolismo hepatobiliar y bazopancreático, así como estabilizar el Qi.

Activamos: Yuan del Hígado y Bazopáncreas, 3H y 3BP.

Potencia del estómago: 36E.

Los puntos Shu de H, Vb, BP, C: 15V, 18V, 19V, 20V.

Puncionar: Xi: 36VB, 34E, 6C, 6H, 8BP.

Xuehai: BP 10.

De nuevo, un estudio confirma la utilidad de la acupuntura como coadyuvante en la terapia medicamentosa al realizar un estudio donde un grupo de 60 personas recibió tratamiento hipolipemiente más acupuntura, y otro recibió un tratamiento exclusivamente

medicamentoso. Encontrando diferencias significativas ($P < .05$) obteniendo mejores resultados al combinar ambas terapias. (25)

Acupuntura y control de peso.

En México, de acuerdo a la NOM, la acupuntura no debe utilizarse para el tratamiento de obesidad o control de peso, sin embargo, está descrito el punto ST-45 Lidui, y Shenmen 7C, en caso de hambre excesiva, y el ST-41(Jiexi), BL-21(Weishu) y REN-3 (Zhongji) cuando existe inestabilidad para comer, ST-36 (Zunsali) y SP-3(TaiBai) son usados cuando no existe deseo de comer. (22) También existe el punto del Estómago, que puede ayudar a reducir su tamaño y volumen permisible para la recepción de alimentos, y normaliza la digestión; el punto de la Tiroides puede contribuir de manera importante en el incremento del metabolismo en aquellos pacientes obesos que tienen abundancia de adipocitos vorazmente acumuladores de grasas. (19)

El control de peso no responde sólo a un factor, es un trastorno multifactorial que requiere un estudio cuidadoso, existen varias publicaciones (26) que recomiendan el uso de la acupuntura en el tratamiento de la obesidad o control de peso, es por eso que en el tratamiento interdisciplinario, la acupuntura puede jugar un papel importante en el apoyo al paciente.

Apoyo en modificación del estilo de vida

Al modificar hábitos, una de las principales necesidades que tiene el paciente, es el apoyo para sus emociones que, de acuerdo a los cinco elementos, están relacionadas con el trastorno orgánico que puede presentar el paciente o aquello que impide su bienestar.

Recordemos la teoría de los cinco elementos, o wuxing, y las relaciones dinámicas existentes entre los fenómenos organizados en torno a las cinco fases. Esta teoría puede cubrir casi todos los aspectos de los fenómenos observables, incluyendo a las emociones.

Categoría	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Viscera	Hígado	Corazón	Bazo	Pulmones	Riñón
Intestino	Vesícula biliar	Intestino delgado	Estómago	Intestino grueso	Vejiga urinaria
Estación	Primavera	Verano	Finales del verano	Otoño	Invierno
Periodo del día	Antes del amanecer	Mediodía	Tarde	Noche	Medianoche
Clima	Viento	Caliente	Húmedo	Seco	Frío
Dirección	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
Desarrollo	Nacimiento	Crecimiento	Madurez	Repliegue	Latencia
Color	Azul celeste	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
Gusto	Agrio	Amargo	Dulce	Picante	Salado
Sentidos	Ojos	Lengua	Boca	Nariz	Oídos
Olor	Caprino	A chamusquina	Fragante	Pescado crudo	Pútrido
Vocalización	Gritos	Risas	Cantos	Lloros	Suspiros
Tejido	Cartílagos	Vasos	Carne	Vello	Huesos
Mente	Rabia	Alegría	Ideas	Tristeza	Miedo

Tabla 3.- Correspondencias de las cinco fases. (10)

Por citar algunos ejemplos, Peter Deadman menciona puntos útiles en los trastornos psico-emocionales. (27)

- Yangxi LI-5: el trastorno maniaco-depresivo, enfermedad febril con agitación del corazón, delirio maniaco, la propensión a la risa, miedo.
- Lidui ST-45: exceso de sueños, asustarse fácilmente, deseo de dormir, insomnio, mareos, depresión, el deseo de subir a lugares altos y cantar, el deseo a desnudarse y correr.
- Yinbai SP-1: agitación, con un suspiro, la susceptibilidad a la melancolía, manía-depresión desorden, exceso de sueños, el insomnio, miedo
- Gongsun SP-4: Trastorno maniaco depresivo, hablar mucho, beber, el insomnio y la inquietud del corazón el dolor, la deficiencia de la vesícula biliar, suspirar mucho.
- Tianfu LU-3: somnolencia, insomnio, tristeza, llanto, para alguien distraído y olvidadizo, melancolía llorando.
- Zhejin GB-23: tendencia a la tristeza, insomnio, calor en la parte inferior del abdomen.
- Riyue GB-24: un suspiro y la tendencia a la tristeza, el calor en la parte inferior del abdomen.
- Zuqiaoyin GB-44: pesadillas, insomnio, agitación e inquietud, agitación y el calor de las manos y los pies.
- Xingjian H-2: la tendencia a la ira, la tristeza, la susceptibilidad al miedo, la locura, insomnio, palpitaciones, epilepsia.
- Ligou H-5: la depresión, tanto eructos, palpitaciones por susto, miedo y terror.

Conclusión

La práctica de medicina de estilo de vida permite al clínico poner atención en lo más importante; el paciente y los hábitos o factores de riesgo modificables para la conservación de salud y bienestar.



Figura 3.- Dibujo del siglo IXX que muestra a Sun Simiao (a la izquierda) rodeado de sus confiables compañeros: el tigre y el dragón, sosteniendo una conversación con una persona no identificada. Ilustración de Paul Unschuld.

SunSimiao (581-682) longevo y famoso médico de las dinastías Sui (581-618) y Tang (618-907), conocido como el Rey de la Medicina mencionó que la causa por la que no se consigue la longevidad o se muere joven es “la falta de cuidados apropiados, las ambiciones y la búsqueda excesiva de fama y fortuna personales. Por lo tanto, los que saben conservar la salud no ansían cosas difíciles de alcanzar, no conciben intenciones abstractas, ni anhelan lo que no les pertenece, mientras que siempre hablan de la bondad en lugar de fijarse en el dinero y en la fortuna.”

En otro texto dice "Incluso si usted constantemente toma preparaciones alquímicas, pero no saben el arte de nutrir la vida, seguirá siendo difícil extender su esperanza de vida. El arte de nutrir la vida consiste en alejarse del menor esfuerzo, pero nunca de fatigarse mucho o forzar lo que no se puede soportar. Por otra parte, el agua corriente no enrancia, el pivote de la puerta no se infestada de insectos. La razón de esto es que se mueven." (28)

Estas ideas son las que el acupuntor responsable debe transmitir al que recibe las terapias. Y la medicina de estilo de vida puede apoyarse en la acupuntura y la filosofía de la MTC para mejorar la salud y bienestar del consultante, con la seguridad de una técnica segura y respaldada por grandes médicos e información de origen oriental.

Hay cabida para todos los tipos de asistencia médica. No debe de ser de otra forma en una sociedad democrática en la que todos estos sistemas ya existen y prestan su ayuda a la gente. La investigación consiste en descubrir qué beneficios aportan y comparar su eficacia, respecto a esto el Dr. Marc S Micozzi comenta (10): “La investigación es estéril cuando se expresa únicamente en términos de enfermedades y quejas, porque solo constituye la mitad de la ecuación. La otra mitad la forman las personas que reciben asistencia. Siempre habrá un abanico de deseos y necesidades; algunos pacientes optarán siempre por una asistencia tecnológica, mientras que otros preferirán siempre una asistencia personal, no invasiva y virtualmente contemplativa.”

Además de la “medicina convencional” o alópata, existe un abanico de terapias curativas disponibles. Es responsabilidad del profesional de la salud estar consciente de estas posibilidades y elegir la que más se acerque a sus principios y valores médicos, y con respeto y humildad, saber reconocer la importancia de la existencia de las otras, e idealmente, considerar las opciones terapéuticas —aun las alejadas de su propio sistema— que puedan apoyar al consultante.

Me gustaría concluir con otra cita atribuida a SunSimao, que resume y justifica este trabajo:

“Primero, modifica la dieta del paciente y estilo de vida, y sólo después, si no se cura, trátalo con medicamentos y acupuntura.”



(fig.4)

Figura 4.- Ilustración de la dinastía Qing, demostrando el control de Sun Simao sobre el tigre y el dragón

Bibliografía

1. **Egger G, Binns A, Rossner S.** *Lifestyle medicine*. Sydney : McGraw-Hill Australia, 2008.
2. **AIHW 2006.** *Australia's health*. Australia's : Canberra: AIHW, 2006.
3. **University of Cambridge.** European Prospective Investigation of Cancer. [Online] Junio 2011. [Cited: julio 16, 2011.] <http://www.srl.cam.ac.uk/epic/>.
4. **OMS 2002.** Medicina tradicional - Necesidades crecientes y potencial - Perspectivas políticas de la OMS sobre medicamentos. [Online] Mayo 2002. [Cited: Junio 26, 20011.] <http://apps.who.int/medicinedocs/es/d/Js2295s/>.
5. ., **¿Qué es la medicina complementaria y alternativa? What Is CAM? Disponible en.** ¿Qué es la medicina complementaria y alternativa? [Online] Enero 2011. [Cited: Junio 26, 2011.] <http://nccam.nih.gov/health/espanol/informaciongeneral/>. NCCAM Publication No. D363.
6. **Secretaria de Salud.** *Norma oficial Mexicana NOM-172-SSA1-1998*. México : Diario oficial de la nación, 1998.
7. **OMS.** *Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002–2005*. Suiza : Organización Mundial de la Salud 2002, 2002. WHO/EDM/TRM/2002.1.
8. **Alba, Mario Rojas.** *Acupuntura y medicina tradicional china. Acupuntura china*. México : Tlahui, 2002.
9. **A Vickers, P Wilson and J Kleijnen.** *Acupuncture. Qual Saf Health Care* . 2002, Vols. 92-97, 11.
10. **Micozzi, Marc S.** *Fundamentos de medicina alternativa y complementaria*. B : Barcelona, 2000. 84-8019-456-1.
11. *Adverse events associated with acupuncture: three multicentre randomized controlled trials of 1968 cases in China.* **Ling Zhao1, Fu-wen Zhang2, Ying Li1, Xi Wu1, Hui Zheng, Lin-hao Cheng and Fan-rong Liang.** 11, University of York : s.n., 2002, *Qual Saf Health Care*.
12. **OMS.** *Acupuncture: Review and analysis of reports on controlled clinical trials*. Cervia, Italia : s.n., 1996.
13. **The President and Fellows of Harvard College** . Harvard CME: Lifestyle Medicine for Weight Management. [Online] [Cited: 10 24, 2009.] <http://cme.med.harvard.edu/>.
14. **Guan-Yaun Jin, Jia-Jia X. Jin, Louis L. Jin.** *Contemporary Medical Acupuncture - A system approach*. Beijing : Higher. Education Press, 2007. ISBN 978-7-04-019257-8.
15. *Unique immunomodulation by electro-acupuncture in humans possibly via stimulation of the autonomic nervous system.* **Mori H, Nishijo K, Kawamura H, Abo T.** 4, Tsukuba, Japon : *Neurosci Lett.*, 2002 , Vol. 21. PMID:11849754.
16. **Hoang Ti (Emperador Amarillo).** *Nei King (Canon de Medicina)*. Madrid, España : Las Mil y Una Ediciones.
17. **Andrea Shultz, Samantha M. Chao y J Michael Mcggings, reporteros.** *Integrative Medicine and the Health of the public: A summary of the february 2009 Summit*. Washintong D.C : National Academies Press, 2009. ISBN: 0-309-13902-3.

18. **Alba, Dr. Mario Rojas.** Apuntes de la tercera sesión del diplomado de acupuntura, tercera sesión. 2011.
19. **Alba, Mario Rojas.** IV Acupuntura y Medicina Tradicional China. *Diplomados en Medicinas Tradicionales*. México : Tlahui, 2002. ISBN 970-94401-0-1.
20. **Chargoy, Dr. Francisco Puc.** *Tratamiento acupuntural ilustrado*. s.l. : tlahui, 2005.
21. **(compilador), Conghuo Tian.** *101 Enfermedades Tratadas con acupuntura y moxibustion*. Beijing : Ediciones en lenguas extranjeras, 1986. ISBN: 9787119012711 .
22. *A manual of acupuncture*. **Al-Khafaji, Peter Deadman y Mazin.** England : Journal of Chinese Medicine Publications, 2000. ISBN 0 9510546 8 6.
23. *Meta analysis of integrated Chinese-Western medicine therapy for type 2 diabetes mellitus*. **YANG Li-na, LONG Yi, LI Hong-yan¹, LIU Ya.** 02, Changsa, China, 2002, Vol. Journal of Jilin University. ISSN:1671-587X.0.2007-02-017.
24. Acupuntura y Colesterol . Ortega, Verónica Margarita Gutiérrez. II/2007, Mexico: Tlahui-Medic, 2007, Vol. No. 24 .
25. Effects of acupuncture on hyperlipidemia and hyperviscosity in old people . Feng-ying, Liang. 1, Nanning, China : Journal of Acupuncture and Tuina Science, 2005, Vol. 3. DOI: 10.1007/BF02900007.
26. Acupuncture for obesity: a systematic review and meta-analysis. S-H Cho¹, J-S Lee, L Thabane y J Lee. Korea : International Journal of Obesity , 2009, Vol. 33. doi:10.1038.
27. The Treatment of Psycho-Emotional Disturbance by Acupuncture with particular reference to the Du Mai. Peter Deadman, Mazin Al-Khafaji. 4, s.l. : Journal of chinese medicine, 1995, Vol. 7.
28. Nurturing Life in Classical Chinese Medicine: Sun Simao on Healing without Drugs, Transforming Bodies and Cultivating life. Willms, Sabine. 93, s.l. : Journal of Chinese Medicine, 2010. .