**Terapias**

***Cupping/ Ventosas (eastern therapy)***

**¿En qué consiste el cupping therapy?**

Lo primero que debemos saber es que la técnica de cupping therapy pertenece a la medicina tradicional china, por lo que su uso tiene lugar desde hace miles de años. El principio básico es la aplicación de una **ventosa**sobre la piel, a la cual vamos a provocar un *efecto de vacío*, con el fin de mejorar la vascularización local de la zona, permitiendo así un mayor flujo de oxígeno y nutrientes y una mayor retirada de catabolitos y sustancias de desecho.

El efecto de vacío originalmente se provocaba mediante la introducción de un algodón ardiendo, lo que provocaba la combustión del oxígeno en el interior de la ventosa y su posterior efecto vacío. Actualmente, las ventosas constan de un sistema de válvula unidireccional, con una palanca que al accionarla provoca el efecto vacío, evitando así el posible riesgo por quemadura del algodón.

Los efectos fisiológicos que tiene la aplicación de ventosas son los siguientes:

* Aumento de irrigación sanguínea.
* Alivio del dolor.
* Aumenta circulación linfática (disminuir edemas).
* Aumenta el metabolismo celular.
* Aumento del oxígeno y nutrientes de los tejidos.
* Hiperemia local.
* Liberación miofascial.
* Activa el sistema inmunitario.
* Depurativo (eliminación de toxinas).
* Tratar contracturas y rigidez muscular (efecto relajante).
* Terapia antiinflamatoria y analgésica.
* Reduce los síntomas de alergia, fatiga crónica y fibromialgia.

***Tuiná (manipulative therapy)***

La **medicina tradicional china** demuestra cada día el enorme efecto que puede tener en nuestra salud física y mental, y en este sentido el denominado como **masaje tuina** es uno de sus mayores exponentes. Desconocido para el gran público hasta hace poco, hoy en día cuenta con un buen número de adeptos que encuentran en este tratamiento la solución a un elevado número de problemas de salud. Su peculiar nombre se basa en las palabras chinas Tui (empujar) y Na (amasar), y tiene como principal objetivo restablecer el equilibrio energético natural de nuestro cuerpo.

Aunque relativamente nuevo en nuestra cultura, el **masaje Tuina** se ha empleado durante los últimos 2000 años en la cultura china como un método de sanación eficaz para un elevado número de patologías: lesiones agudas o crónicas de tejidos blandos, síndrome de fatiga crónica, fibromialgia, adherencias postquirúrgicas, rigidez articular post-traumática, contracturas musculares, dolores causados por artritis y artrosis, cervicálgias, periartritis, hernia discal, esguinces lumbar y articular, epicondilitis, dolores de cabeza, insomnio, vértigo, hipertensión, diarrea, estreñimineto, alteraciones en la menstruación, etc. Como ves sus aplicaciones son muy numerosas, motivo por el que su uso está cada vez más extendido.

Como se puede ver, el masaje tuina no solo trata problemas en músculos y articulaciones, **sino que también restablece la circulación de la energía vital del paciente, y es que ayuda a restaurar en él el equilibrio entre el Yin y el Yang**, **reestableciendo la armonía circulatoria del Qi (energía) y del Xue (sangre).**

La técnica empleada en el masaje tuina se basa en realizar **movimientos con las manos sobre el cuerpo**, en zonas muy concretas y puntos claves para nuestro bienestar. El éxito de esta técnica se debe a diversos factores tales como: la intensidad y el tipo de manipulaciones llevadas a cabo, las zonas elegidas y los puntos concretos sobre los que aplicar estos movimientos. Es decir, realizando el masaje en el lugar adecuado, y con la intensidad correcta, se puede conseguir un gran resultado desde el punto de vista terapéutico. Dependiendo de la intensidad y de la zona sobre la que se aplique el masaje, podremos obtener unos resultados u otros. En función de la zona sobre la que se aplique y la naturaleza e intensidad de los movimientos, se pueden distinguir **hasta ocho métodos de la terápia tuina**: calentar, tonificar, desobstaculizar, evacuar (o purgar), transpirar, armonizar, dispersar y eliminar.

Como toda rama de la medicina tradicional china, para su correcta aplicación es fundamental que sea **llevado a cabo por profesionales** que dispongan de conocimientos generales sobre las terapias de diagnóstico y tratamiento, siendo capaz de diferenciar los diferentes síndromes de la medicina tradicional china, además por supuesto de conocer en profundidad la técnica del ***[masaje Tuina](http://www.tresazules.es/masaje-terapeutico-tuina.html)*** y sus movimientos concretos, haciendo uso de las más eficaces técnicas manipulativas.

No se debe confundir el masaje tuina con el tradicional masaje relajante. Y es que la función del **masaje tuina** no es esa. Como ya hemos visto el masaje tuina trata de actuar sobre alguna **patología concreta**, algo que puede llegar a ser molesto para el paciente, pero que sin duda tiene una enorme efectividad en el tratamiento de dichas patologías.

***Acupuntura (Eastern therapy)***

La acupuntura es una terapia milenaria originaria de China, que consiste en la aplicación de agujas en puntos específicos del cuerpo para tratar enfermedades y para promover la salud. Estas agujas cuando se aplican sobre algunas regiones específicas del cuerpo para mejorar la inmunidad y tratar problemas emocionales y enfermedades físicas como la sinusitis, el asma, la migraña y la artritis.

Las técnicas de acupuntura se basan en la idea de que el cuerpo está compuesto de energía acumulada en varias regiones que son llamados meridianos. Si el flujo de energía en estos meridianos está desequilibrado provoca inflamación en el organismo, causando síntomas como dolor, cansancio y debilidad.

Por esto el objetivo del tratamiento con acupuntura es establecer el equilibrio del cuerpo, facilitando la circulación de energía, desencadenando efectos analgésicos y antiinflamatorios. Sin embargo, este tipo de tratamiento debe realizarse por profesionales capacitados y bajo orientación de un médico.

La acupuntura utiliza varias técnicas que pueden ser utilizadas para reforzar el sistema inmunológico y para el tratamiento de problemas y enfermedades como por ejemplo:

* **Problemas en la boca** como dolor después de la extracción de dientes, gingivitis o faringitis;
* **Enfermedades respiratorias**como sinusitis, rinitis, resfriado común, asma o bronquitis;
* **Enfermedades oftalmológicas** como conjuntivitis y cataratas;
* **Problemas neurológicos** como dolor de cabeza o migraña;
* **Problemas gastrointestinales** como exceso de acidez en el estómago, úlcera duodenal y estreñimiento;
* **Problemas ortopédicos** como dolor ciático, lumbago o artritis reumatoide;
* **Trastornos del sueño** como insomnio y agitación.

**Además de estos problemas, la acupuntura puede ser utilizada para complementar el tratamiento de alergias como la rinitis; náuseas y vómitos inducidos por la quimioterapia y; trastornos emocionales como ansiedad, exceso de estrés o depresión.**

***Auriculoterapia (Eastern therapy)***

### Acupuntura auricular

La acupuntura auricular, también conocida como auriculoterapia, puede ser usada para tratar dolores, enfermedades físicas o emocionales y puede ser realizada con o sin agujas. Esta técnica ser realiza en las orejas, y cuando no se utilizan agujas, pueden utilizarse semillas de mostaza u otras pequeñas esferas que se colocan en determinados puntos de la oreja.

Los beneficios de este tipo de acupuntura es comprobada científicamente y es recomendada para el tratamiento del dolor de espalda, debido a que en la primeras sesiones es posible verificar la reducción de la intensidad del dolor

## Para qué sirve la auriculoterapia

La auriculoterapia está indicada en el tratamiento de:

* Dolor provocado por esguinces, fracturas, contracturas, distensión muscular, por ejemplo;
* Problemas reumáticos, respiratorios, cardíacos, urinarios y digestivos;
* Problemas hormonales como la obesidad, anorexia o enfermedades de la tiroides y;
* Problemas psicológicos como ansiedad o depresión.

Además de esto, la auriculoterapia también puede ser utilizada para tratar la hipertensión, vértigos o palpitaciones, parálisis facial, entre otras.

## Cómo se realiza la auriculoterapia

Antes de iniciarse el tratamiento es muy importante realizar una consulta con un terapeuta especializado para identificar los principales síntomas e intentar entender cuáles son los órganos afectados.

Después de esto, el terapeuta selecciona los puntos más adecuados y ejerce presión sobre ese punto. La presión puede ser hecha utilizándose:

* **Agujas filiformes**: son aplicadas sobre ols puntos durante 10 a 30 minutos;
* **Agujas intradérmicas**: son colocadas debajo de la piel durante 7 días aproximadamente;
* **Esferas magnéticas**: son colocadas en la piel durante 5 días aproximadamente;
* **Semillas de mostaza**: pueden ser calientes o no y son pegadas en la piel durante 5 días.

### Auriculoterapia para bajar de peso

La auriculoterapia también se puede utilizar para bajar de peso, ya que ciertos puntos específicos de la oreja son los responsables del intestino, estómago, retención de líquidos, ansiedad, estrés, sueño o las ganas de comer, que al ser estimulados activan al organismo favoreciendo la pérdida de peso.

Es importante que en conjunto con la auriculoterapia, también se realice una dieta para bajar de peso indicada preferiblemente por un nutricionista, además de realizar ejercicios regularmente.

***Hidroterapia***

La **hidroterapia** es la utilización del [agua](https://es.wikipedia.org/wiki/Agua" \o "Agua) como agente terapéutico, en cualquier forma, estado o [temperatura](https://es.wikipedia.org/wiki/Temperatura" \o "Temperatura). El término procede del griego *Hydro* (ύδρο-,agua, griego antiguo ὕδωρ, hýdor) y *Therapia* (θεραπία, curación). Es una disciplina que se engloba dentro de la [naturopatía](https://es.wikipedia.org/wiki/Naturopat%C3%ADa), [talasoterapia](https://es.wikipedia.org/wiki/Talasoterapia), [balneoterapia](https://es.wikipedia.org/wiki/Balneoterapia), [fisioterapia](https://es.wikipedia.org/wiki/Fisioterapia) y [medicina](https://es.wikipedia.org/wiki/Medicina) (*hidrología médica*) y se define como el arte y la ciencia de la [prevención](https://es.wikipedia.org/wiki/Prevenci%C3%B3n_primaria" \o "Prevención primaria) y el [tratamiento](https://es.wikipedia.org/wiki/Tratamiento_(medicina)" \o "Tratamiento (medicina)) de enfermedades y lesiones por medio del agua.

En sus distintas posibilidades (piscinas, chorros, baños, vahos...) la hidroterapia se emplea como herramienta para el tratamiento de diversos cuadros patológicos como pueden ser [traumatismos](https://es.wikipedia.org/wiki/Traumatismo" \o "Traumatismo), enfermedades reumáticas, enfermedades digestivas, respiratorias o neurológicas.

* Alivio y relajación muscular. También atenúa el dolor de espalda, articulaciones.
* Disminución del dolor general debido a la calidez y presión que ejerce los diferentes chorros de agua sobre las zonas del cuerpo.
* La gravedad es contrarrestada por la flotabilidad, facilitando el movimiento y así, la ejercitación.
* Aumento muscular, incremento de la fuerza y la resistencia debido a la mayor resistencia en el agua.
* Disminuye la inflamación, debido a la [presión hidrostática](https://es.wikipedia.org/wiki/Presi%C3%B3n_hidrost%C3%A1tica" \o "Presión hidrostática).
* Mejora el equilibrio y la estabilidad.
* Disfrute y confianza para moverse mejor.
* Combate el [insomnio](https://es.wikipedia.org/wiki/Insomnio" \o "Insomnio) y el [estrés](https://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s" \o "Estrés), ayuda efectivamente al sueño natural, relajando el cuerpo y descansando, permitiendo un sueño más profundo y reparador.
* La acción del calor acompañado de un masaje con chorros de agua y aire ayuda al flujo sanguíneo a circular con más facilidad aliviando [cefaleas](https://es.wikipedia.org/wiki/Cefalea" \o "Cefalea) tensionales, el dolor de las zonas del cuello, hombro, lumbares...
* El calor húmedo asociado a la hidroterapia es a menudo beneficioso para aquellos que padecen enfermedades respiratorias como la [bronquitis](https://es.wikipedia.org/wiki/Bronquitis" \o "Bronquitis), congestiones, [asma](https://es.wikipedia.org/wiki/Asma" \o "Asma).

Los tratamientos de hidroterapia se pueden aplicar a través de:

***Reflexología (manipulative therapy)***

Reflexology is the application of pressure to areas on the feet (or the hands). Reflexology is generally relaxing and may help alleviate stress.

The theory behind reflexology is that areas of the foot correspond to organs and systems of the body. Pressure applied to the foot is believed to bring relaxation and healing to the corresponding area of the body.

Reflexologists use foot charts to guide them as they apply pressure to specific areas. Reflexology is sometimes combined with other hands-on therapies and may be offered by chiropractors and physical therapists, among others.

Several studies indicate that reflexology may reduce pain and psychological symptoms, such as stress and anxiety, and enhance relaxation and sleep. Given that reflexology is also low risk, it can be a reasonable option if you're seeking relaxation and stress relief.

Aromatherapy

Homeopathy

Nutritional Therapy

Western Herbalism