

## ACUPUNTURA

Aunque cuenta con muchos detractores, lo cierto es que hasta la OMS reconoce la efectividad de la acupuntura en el tratamiento de algunas afecciones.

La acupuntura es empleada como método curativo desde hace siglos por la medicina tradicional china, que se basa en la creencia de que el cuerpo humano es un sistema de flujos de energía, y entiende la enfermedad como la consecuencia de un desequilibrio de la energía vital que circula por el organismo, denominada *qi*.

La tarea del acupuntor consiste en determinar el problema y señalar las zonas en las que se ha alterado ese flujo de energía para utilizar su técnica sobre ellas y, de este modo, restablecer el equilibrio perdido. Es muy importante que los pacientes estén bien informados de los beneficios y riesgos inherentes a cualquier tipo de tratamiento, especialmente el de la acupuntura.

Según la medicina tradicional china el dolor y la enfermedad se originan a consecuencia de un desequilibrio entre las dos fuerzas que rigen el cuerpo humano, el ying y el yang; y este desequilibrio bloquea el flujo de la energía vital.

Se puede decir que la acupuntura estimula la capacidad natural del organismo para luchar contra ciertos trastornos, aunque no puede sustituir a otros tratamientos como antibióticos o cirugía, en los casos en que se precisa su uso. Además, resulta especialmente eficaz en el tratamiento del dolor, ya que favorece que el organismo libere una serie de sustancias químicas que reducen, o incluso eliminan, las sensaciones dolorosas.

Muchos estudios avalan la efectividad de la acupuntura en el tratamiento del dolor, y está indicado su uso, por ejemplo, para aliviar el dolor postoperatorio. También se emplea en afecciones como sinusitis, asma, migraña, neuralgia del trigémino, dolor de muelas o tras una extracción dental, síndrome premenstrual y dismenorrea, ciática, lumbalgia, artrosis, problemas gastrointestinales, insomnio

La acupuntura se emplea también en el tratamiento de la obesidad, afección que se ha convertido en una auténtica epidemia en los países occidentales. La acupuntura en este caso ayuda a liberar endorfinas, que tienen un efecto calmante que favorece la relajación del paciente, y le liberan del estrés y la ansiedad que pueden empujarle a consumir alimentos de manera compulsiva y a cometer excesos. Con el tratamiento, además, los pacientes tienen una sensación de saciedad que les permite reducir la ingesta de alimentos con menor esfuerzo.

El médico acupuntor precisa elaborar un historial lo más detallado posible para determinar la afección del paciente. Para ello, realizará un completo cuestionario en el que recogerá tanto los síntomas que presenta el enfermo, como sus antecedentes personales y familiares, sus hábitos de vida: dieta, trabajo, actividad física, patrones de sueño, alteraciones emocionales

El paciente debe estar bien situado y cómodo, de manera que el acupuntor tenga un fácil acceso a la zona a puncionar y la postura favorezca también la relajación del paciente, cuya colaboración es importante para conseguir buenos resultados. Las agujas que, como ya se ha explicado, suelen introducirse a entre uno y tres centímetros de profundidad, aunque también se puede llegar a cinco o seis centímetros, pueden además situarse en distintas posiciones (perpendicular, en ángulo...) según sea el punto seleccionado y el tipo de afección a tratar.

Las agujas deben insertarse con precisión y rapidez, y normalmente no causan dolor, solo una leve molestia, hormigueo o entumecimiento en la zona. En ocasiones, el acupuntor manipula las agujas después de insertarlas, y las tuerce, las baja o las levanta, las hace vibrar... según considere necesario. También puede aplicar a las agujas estímulos eléctricos o calor.

