

ACUPUNTURA Y SALUD

1.- INTRODUCCIÓN

He Shuhuai

La acupuntura y la moxibustión son dos métodos curativos.

La primera consiste en el uso de agujas metálicas que se insertan en determinados puntos clave del cuerpo humano. La moxibustión es el uso de preparados de hierbas que se queman sobre esos puntos clave.

Ambas actúan con eficacia terapéutica a través de la función de los *jingluo* (canales y colaterales que atraviesan el cuerpo humano) y sirven para regular y fortalecer la salud y defenderla de las enfermedades. Dicho de otro modo, para curar y prevenir las enfermedades, mejorar la salud y prolongar la vida.

La guía de ambos métodos es la importancia que se da a la inmunidad del cuerpo humano. La obra clásica de Medicina tradicional más antigua, el *Huangdi Neijing*, señala: "Lo pernicioso no podrá surgir si lo sano está presente en el interior del cuerpo humano [...] La existencia de lo pernicioso se produce cuando lo sano se

vuelve deficiente". Estas palabras significan que lo sano sirve para evitar que lo pernicioso entre en el cuerpo humano. En este ámbito, la acupuntura y la moxibustión juegan un papel extraordinario. En la obra "Mil recetas de oro", el médico Sun Simiao (581-682) señaló: "Antes de viajar a Xichuan (tierra de mucha humedad), los funcionarios suelen aplicarse la moxibustión en dos o tres puntos clave para defenderse del paludismo y del aire venenoso".



La "Enciclopedia de acupuntura y moxibustión", obra de la dinastía Song (960-1279), y otros documentos clásicos afirman que "la inserción de agujas en los puntos clave *zusanli*, *juegu* y otros sirve para prevenir la apoplejía", experiencia que todavía hoy tiene gran importancia. Si la gente recibe tratamiento de acupuntura



Modelo en el que se localizan y se nombran en inglés y chino los puntos acupunturales clave.



en distintas épocas de su desarrollo corporal, puede fortalecerse físicamente y evitar algunas enfermedades: la aplicación de la moxibustión en el punto clave *shenzhu* favorece el desarrollo físico de los bebés; la inserción de agujas en el *engmen* sirve para prevenir algunas dolencias del aparato respiratorio de los muchachos de entre 17 y 18 años; al ser excitado con una aguja, el punto clave *zusanli* sirve para estimular el funcionamiento del bazo y del estómago, y evitar la vejez precoz en hombres de más de 30 años; en pacientes ancianos, el punto clave *quchi* es eficaz para agudizar la vista y prevenir la apoplejía.

En la época actual, caracterizada por grandes progresos sociales y científicos de la Humanidad, la acupuntura y la moxibustión, están demostrando su gran vitalidad. El desarrollo de las Ciencias Naturales ha hecho posible el surgimiento de gran número de medicamentos capaces de controlar muchas enfermedades epidémicas. Sin embargo, los medicamentos, sobre todo los preparados químicos, suelen tener efectos secundarios o provocar otras enfermedades a veces de mayor importancia. Con la acupuntura y la moxibustión pueden tratarse el catarro, las paperas y la encefalitis B epidémica, ya que estas ramas de la Medicina tradicional fortalecen el sistema inmunológico. Precisamente por esta razón, algunos expertos chinos se plantean la posibilidad de tratar el SIDA con acupuntura, puesto que se trata de una enfermedad que ataca al sistema inmunológico. Se tienen fundadas esperanzas en que los enfermos de SIDA puedan curarse con estas terapias tradicionales.

Las enfermedades cerebro-vasculares y cardio-vasculares son las más mortíferas y es de lamentar que ac-

tualmente no dispongamos aún de métodos eficaces para su prevención. La acupuntura viene a llenar en cierta medida esta laguna al conseguir una mayor elasticidad de las arterias y una mejora de la circulación de la sangre. También juega cierto papel en la prevención de la vejez, el adelgazamiento y el mantenimiento de la belleza.

El fortalecimiento físico por medio de la acupuntura presenta muchas ventajas: pueden tratarse el sistema nervioso, el aparato respiratorio, el aparato circulatorio, el digestivo, el genital, el endocrino y la artritis, con resultados visibles al cabo de un mes de tratamiento, que no deja secuelas ni resistencias. Muchos médicos ya sugieren la conveniencia de no administrarse medicamentos y no tonificarse con ellos porque los medicamentos fuerzan al organismo y tienen desventajas. Por ello es conveniente aumentar la capacidad de las defensas naturales. La gente, dándose cuenta de que algunos medicamentos químicos son dañinos, busca métodos curativos naturales, como el *qi-gong*, el *taijiquan*, los baños termales, la acupuntura y los masajes. Un factor que no debe dejar de mencionarse es que la acupuntura y la moxibustión son sencillas, económicas y de fácil aplicación.

2.- ACUPUNTURA PARA NIÑOS

**He Shuhuai
Zhang Honglin**

El desarrollo físico de los niños tiene características muy peculiares y tanto más notorias cuanto menor sea su edad. La primera es el crecimiento rápido. Se ha demostrado que, en los primeros seis meses, un bebé aumenta 600 gramos al mes y crece 25 cm el primer año. La segunda característica está relacionada con la falta de "energía" y la deficiencia de "sangre", y con el desarrollo incompleto de los órganos internos, especialmente el bazo, los pulmones y los riñones.

Por ello los niños tienen pocas defensas para resistir las enfermeda-

des y carecen del control térmico que permite la adaptación al medio ambiente; además, son incapaces de administrarse por sí solos la cantidad de alimentos que necesitan. En la mayoría de los casos, la falta de cuidados produce enfermedades. La acupuntura ayuda a fortalecer la salud sin dejar secuelas.

Bazo y estómago

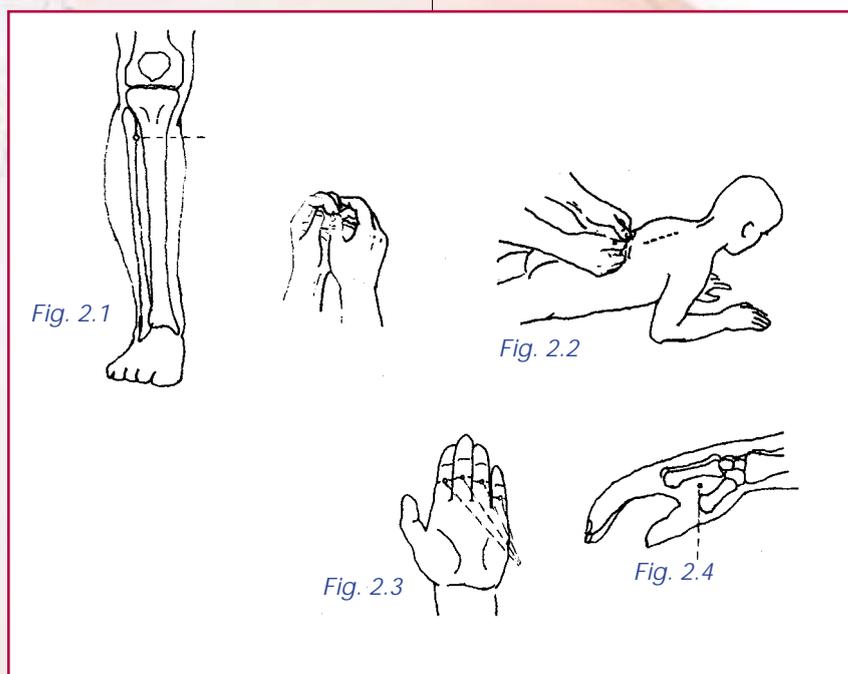
La Medicina tradicional china considera que el bazo está comunicado con el estómago por medio de los *jingluo* (canales y colaterales). Los alimentos pasan al estómago y se digieren en éste y en el bazo; ambos órganos transmiten las sustancias nutritivas a todo el cuerpo; de ahí su importancia.

Sin embargo, se presentan algunas contradicciones en los niños ya que, si bien necesitan muchas sustancias nutritivas, su estómago y su bazo están poco desarrollados. Por lo tanto, los padres deben conocer algunas reglas básicas sobre la alimentación infantil; por ejemplo, no deben fijarse únicamente en el valor nutritivo de los alimentos; tampoco deben darles de comer de todo a la ligera ni darles sólo un tipo de alimentos. De lo contrario, los niños rechazarán la comida, lo que provoca dispepsia y perjudica al bazo y al estómago. A la larga, el rechazo de la comida condu-

ce al "gan", enfermedad crónica cuyos síntomas son la "flaqueza y la flacidez muscular", la pérdida del brillo cutáneo, alopecia, falta de apetito, preferencia por alimentos raros y ventosidades estomacales. Además, algunos enfermos son víctimas del abatimiento, la impaciencia, el sudor nocturno, pesadillas, rechinar de dientes en el sueño y chuparse los dedos.

Esta enfermedad se cura con la acupuntura y el *nieji*, combinación que reactiva las funciones del bazo y del estómago.

La acupuntura consiste (como ya se ha dicho) en insertar una aguja en el punto clave *zusanli* (Fig. 2.1). El método terapéutico *nieji* consiste, como se dice en chino, en "tirar del lomo del enfermo". El método es el siguiente: el niño se acuesta boca abajo. El médico tiene las manos a medio cerrar, con los dedos índices en la columna (Fig. 2.2) y los pulgares hacia delante, y comienza a friccionar la espalda; los dedos concentran la fuerza para estirar la carne, los índices para delante y los pulgares para atrás, de modo que las manos marchan hacia delante, desde el sacro hasta el punto clave *dazhui*. La acción se repite cinco veces; pero, a partir de la tercera, es necesario tirar de la piel cada tres apretones. Todos los días se debe hacer una de estas



sesiones. Cada seis días constituyen un ciclo, debiéndose intercalar un día de descanso entre ciclo y ciclo.

Después de insertar las agujas en el punto clave *sifeng* (Fig. 2.3), ubicado en las articulaciones de todos los dedos excepto del pulgar, se aprieta para que salga una especie de líquido entre amarillo y blanco; las agujas, algo gruesas, se insertan una vez al día hasta que se acabe el líquido. Esta forma acupuntural sirve para mejorar las funciones gastrointestinales.

Pulmones

Los pulmones se comunican con el exterior a través de la respiración. Dado que a los bebés les cuesta adaptarse a los cambios climáticos del invierno y la primavera, suelen coger resfriados y fiebre.

La Medicina tradicional entiende que los pulmones están estrechamente relacionados con la piel, primer combatiente de lo "pernicioso externo"; y, si funcionan normalmente, los pulmones tonifican la piel y la capacitan para resistir los ataques externos. De otro modo, los agentes patógenos exógenos penetran en el cuerpo provocando congestión nasal y tos. Chao Yuanfang, médico de la dinastía Sui (589-618), proponía a las madres que sacaran a sus bebés fuera de casa para que tomaran el sol y estuvieran en contacto con el aire.

El estímulo del punto clave *zusanli* (tanto por medio de la acupuntura como de la moxibustión) previene los catarros. En cierta ocasión, 818 habitantes de una zona afectada por una epidemia recibieron este tratamiento acupuntural gracias al cual quedaron inmunizados. Los análisis de laboratorio demuestran que la in-

serción de agujas en dicho punto contribuye al incremento de leucocitos en la sangre.

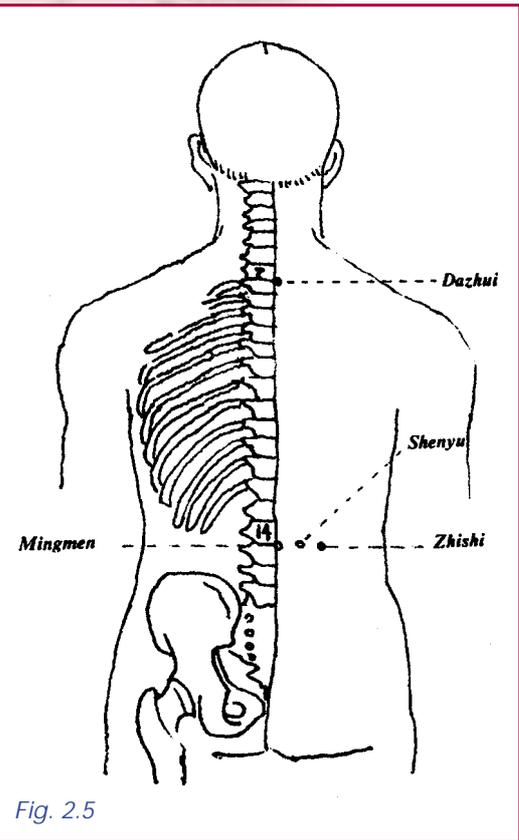
La fiebre pertinaz, que suele provocar desmayos e ir acompañada de vómitos, letargo, náuseas y movimientos inconscientes de la cabeza (síntomas difíciles de descubrir porque se presentan en muy poco tiempo), también puede tratarse con la acupuntura. Por ejemplo, un bebé de dos años que tenía 39,8 °C de fiebre mejoró después de estimularle mediante la acupuntura. Las agujas deben permanecer clavadas durante 30 minutos y manipularse cada diez.

Riñones

Los riñones constituyen la base o fuerza motriz del desarrollo físico del ser humano. Si están sanos, el desarrollo físico será normal, los sentidos de la vista y el oído funcionarán bien y la energía será la necesaria. La Medicina tradicional cree que los puntos clave *guanyuan*, *mingmen*, *shenyu*, *zhishi* (Fig. 2.6) y *zusanli* tonifican los riñones y estimulan la secreción renal, hecho que agranda el tamaño de las células y aumenta el peso de las glándulas renales.

La suficiencia de la energía renal garantiza la formación y evacuación normal de la orina, mientras que su falta produce enuresis.

La enuresis, manifestación de la insuficiencia de energía renal, se considera anormal si se da en niños ma-

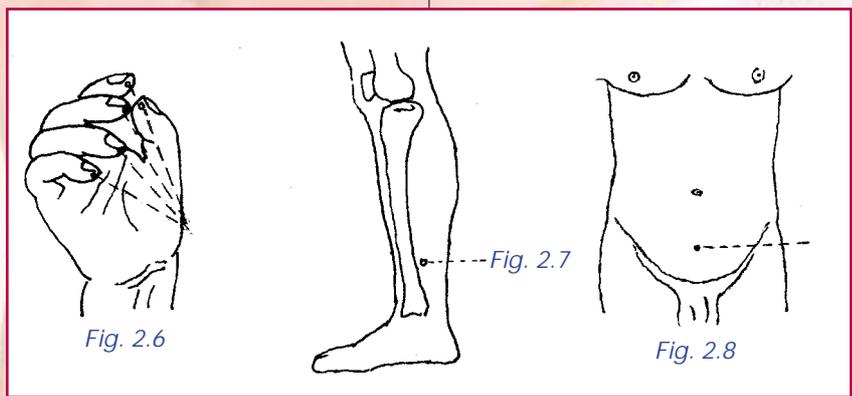


yores de cinco años. Puede curarse con acupuntura estimulando los puntos *guanyuan* (Fig. 2.7), *shenyu*, *mingmen*, *sanyinjiao* (Fig. 2.8), *zusanli*, *baihui* y otros. El tratamiento se realiza antes de acostarse y se combina con la moxibustión, que se aplica por espacio de 3 a 5 minutos.

3.- ACUPUNTURA PARA JÓVENES Y ADULTOS

**He Shuhuai
Zhang Honglin**

La juventud y la madurez constituyen el apogeo de la vida del ser humano. En lo fisiológico, éste alcanza el estado culminante y comienza a hacer grandes progresos en las empresas que viene realizando. No obstante, lleva sobre sus hombros cargas sociales y familiares más pesadas; si no es capaz de soportar física y psicológicamente dichas cargas, ello se manifestará en desequilibrios fisiológicos y psicológicos, y se materializará en algunas dolencias inesperadas. Por lo tanto, jóvenes y adultos deben prestar más atención a su salud, así como conservar su energía



física y mental para hacer frente a un ritmo de vida y trabajo más intenso.

Las pesadas cargas laborales conducen, por regla general, a la fatiga mental y al desequilibrio de los nervios vegetativos, aparte de producir enfermedades del sistema nervioso y digestivo, entre ellas neurastenia, jaquecas, impotencia, eyaculación precoz, molestias gástricas y úlceras.

Entre los jóvenes y los adultos (sobre todo entre los que se dedican al trabajo intelectual) la neurastenia es la dolencia más frecuente. Se manifiesta en la dificultad para conciliar el sueño, pesadillas, sueño ligero, sueño diurno y estado emocional nocturno. Por otro lado, los neurasténico no se recuperan con el descanso y se sienten fatigados desde que se levantan. Algunos sufren, además, dolores de cabeza punzantes, lumbago y altibajos emocionales. Los neurasténicos son en su mayoría físicamente débiles y flacos, y tienen una personalidad introvertida. Otras causas de la neurastenia son las irregularidades en los ciclos de descanso y sueño, y la persistencia prolongada de contradicciones mentales.

La acupuntura también es eficaz en el tratamiento de la neurastenia. Los puntos clave que más se estimulan son el *baihui* o *sishencong* (Fig. 3.1), el *shenmen* (Fig. 3.3), el *sanyinjiao* y el *zusanli*.

Se aplica la moxibustión al punto clave *baihui* entre 10 y 15 minutos



Fig. 3.1

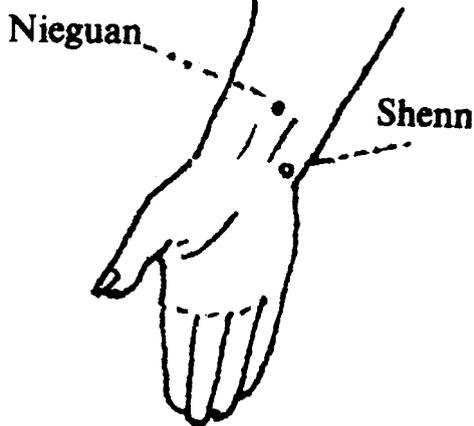


Fig. 3.2

antes de acostarse y los neurasténicos pueden conciliar el sueño, en la mayoría de los casos con la aplicación de 5 a 15 minutos de este tratamiento tradicional. Hay casos en que se duermen antes de terminar la moxibustión, terapia que carece de efectos secundarios. La auriculopuntura también es otro tratamiento eficaz del insomnio de origen neurasténico; en este caso se estimulan los siguientes puntos clave: el del corazón, el del bazo, el *shenmen*, el *shen*, el *pizhixia* y el *jiaogan* (Fig. 3.3). Además, antes se fijan una o dos semillas de jabonera cocidas y reseca en cada uno de los puntos clave con 0,5 cm² de esparadrapo. Durante dos o tres días, se presionan cinco o seis veces diariamente.

Algunas mujeres de salud débil y susceptibles se sienten a menudo mentalmente presionadas al ver que sus parientes sufren alguna dolencia o irregularidad cardiaca, como arritmia sinuosa; fatiga, sorpresas y altibajos emocionales producen en ellas palpitaciones, latidos fuertes, respiración entrecortada y sensación de opresión en el pecho. No obstante, los exámenes médicos no revelan anomalía funcional

alguna debido fundamentalmente a que estas disfunciones tienen su origen en un desequilibrio nervioso. La Medicina tradicional considera que se debe a la deficiencia de "sangre" y "aire vital" en el corazón, pero el remedio está en estimular los puntos clave *xinshu* (Fig. 3.4), *eigunan*, *shenmen* y *qihai* (Fig. 3.5). Algunos utilizan la acupuntura térmica para tratar esta enfermedad, terapia consistente en insertar agujas mantenerlas a cierta profundidad y calentar sus "manos" mediante la moxibustión a fin de que las agujas transmitan el calor al interior del cuerpo (Fig. 3.6). También puede usarse la auriculopuntura tal como hemos explicado.

Con todo, es aconsejable que los neurasténicos hagan deporte y sigan un horario razonable, lo cual les ayuda a regularizar su estado psicológico y a vivir con optimismo.

Hay quienes no prestan la debida atención a su régimen alimentario ni a su horario de comidas; unas veces comen demasiado y otras trabajan con el estómago vacío; hay personas que prefieren comidas muy frías y grasientas o que comen cuando están furiosas o se sienten melancólicas. Todas ellas sufrirán tarde o temprano dolores gástricos, dolores abdomina-

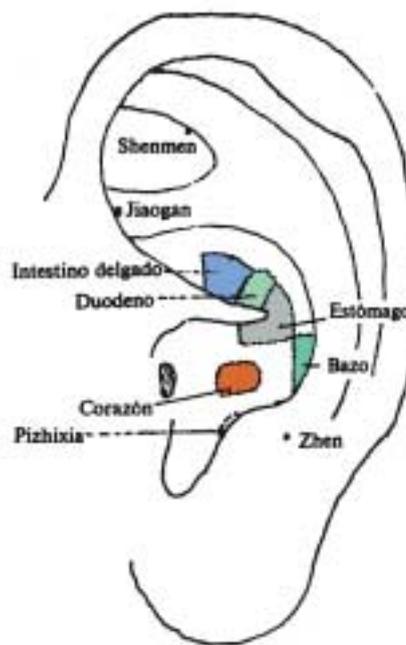


Fig. 3.3

les o úlceras estomacales y duodenales. Con la acupuntura se obtienen buenos resultados en el tratamiento de las enfermedades del aparato digestivo, puesto que esta terapia alivia el dolor, suaviza los espasmos y elimina las úlceras. Para ello suelen estimularse el *zusanli*, punto clave que no sólo desempeña una función terapéutica sino que refuerza y mejora la función de todo el aparato. Otra opción es presionar durante cinco minutos ambos lados del punto clave *zusanli*. Los puntos clave del tratamiento auriculopuntorial son los señalados en la figura 3.3.

Si su vida sexual es normal, jóvenes y adultos pueden conservar la salud, mantener la energía y lograr una vida feliz y alegre. Pero hay quienes, debido a su falta de conocimientos sobre la sexualidad y la salud, o a la poca importancia que les conceden, son incapaces de controlar sus impulsos. De ahí que estén expuestos a todo tipo de achaques: vértigos, insomnio, falta de energía, debilitación del sistema inmunológico, impotencia, polución nocturna, eyaculación precoz y trastornos menstruales. Es-

sanli y *shenshu* refuerza la capacidad de adaptación psicológica, alivia la fatiga y fortalece la salud.

Localización de algunos puntos clave mencionados.

Qihai: Está en la misma línea media del abdomen, o a 1,5 cun por debajo del ombligo (Fig. 3.5).

Xinshu: 1,5 cun hacia fuera del borde inferior de la apófisis espinosa

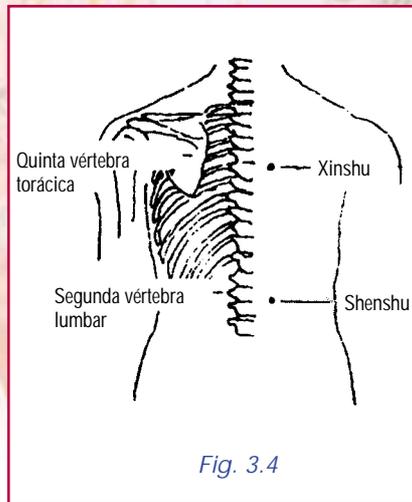


Fig. 3.4

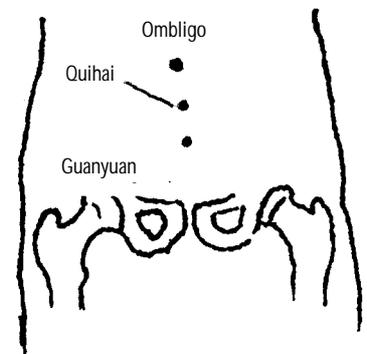


Fig. 3.5

Baihui: 7 cun* por encima de la línea posterior de los cabellos, en el centro de una línea que une los ápex de las orejas (Fig. 3.1).

Sishencong: Los cuatro puntos situados a un cun por delante, por detrás y por los lados del punto clave *baihui* (Fig. 3.1).

de la quinta vértebra torácica (Fig. 3.4).

Nieguan: A 2 cun por encima del pliegue transversal de la muñeca, entre los tendones del músculo largo palmar y del músculo flexor radial del carpo (Fig. 3.2).

Guanyuan: En la línea media abdominal, a un cun por debajo del ombligo (Fig. 3.5).

Shenshu: A 1,5 cun hacia fuera del borde inferior de la apófisis espinosa de la segunda vértebra lumbar (Fig. 3.4).

Xuenhai: Con la rodilla flexionada, se localiza este punto en la parte interna del músculo cuádriceps, 2 cun por encima del borde superior interno de la rótula. También puede localizarse colocando la palma de la mano

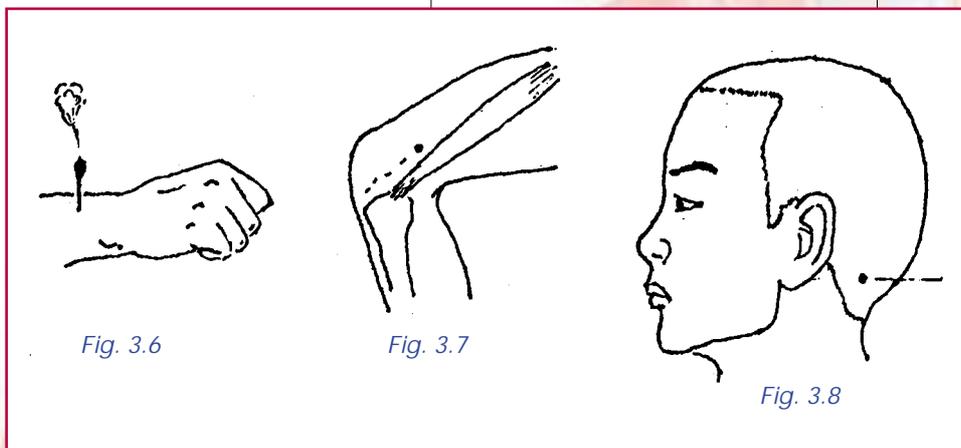


Fig. 3.6

Fig. 3.7

Fig. 3.8

tas alteraciones, junto con la fatiga laboral y la presión psicológica, conducen a la reducción de la capacidad sexual. Tales alteraciones pueden tratarse aplicando la acupuntura y la moxibustión en los puntos clave *shenmen* y *guanyuan*, con lo que se refuerza la función de los órganos genitales; o en los puntos clave *sanyinjiao* (Fig. 2.8) y *Xuehai* (Fig. 3.7), con lo que la menstruación vuelve a la normalidad. El estímulo de los puntos clave *fenchi* (Fig. 3.8), *nieguan*, *zu-*

Shenmen: En el borde posterior del pisiforme, hacia el lado externo del tendón del músculo flexor cubital del carpo (Fig. 3.2).

Sanyinjiao: 3 cun por encima de la punta del maléolo interno, sobre el borde posterior de la tibia, en la misma línea que une el maléolo interno con el punto clave *yinglingquan* (en el borde posterior del cóndilo interno de la tibia) (Fig. 2.7).

derecha en la rótula izquierda del paciente con el pulgar en el lado interno y los otros dedos hacia arriba: el punto está donde señala la punta del pulgar (Fig. 3.7).

Fengshi: En la parte posterior de la nuca, por debajo del hueso occipital (Fig. 3.8) en la depresión existente entre la parte superior del músculo esternocleidomastoideo y del trapecio. ■

* Un cun equivale a 3 cm.

(De China hoy)