

ACUPUNTURA PARA ANCIANOS Y PERSONAS DE MEDIANA EDAD

He Shuhui y Cheng Yuan

El hombre de mediana edad está menos capacitado para adaptarse al medio ambiente y resistir a las enfermedades. Además, la tensión generada por las cargas laborales y familiares favorece el desarrollo de ciertas dolencias. En el período de la andropausia (en los hombres entre 55 y 75 años) y la menopausia (en las mujeres entre 45 y 60 años), los seres humanos son más propensos a las dolencias por el debilitamiento del sistema inmunológico, los desequilibrios de las funciones endocrinas y la disminución de la capacidad reguladora del sistema nervioso. Al igual que en los ancianos, en las personas de mediana edad los órganos están más debilitados por lo que deben empezar a conceder mayor importancia a la salud. Vamos a exponer algunas terapias acupunturales.

Las enfermedades más frecuentes en los hombres de edad mediana y los ancianos son, entre otras, la neurastenia, la hipertensión y las dolencias cardiovasculares. Por otro lado, los ancianos suelen padecer estreñimiento, pérdida de apetito, dificultades para orinar, dolencias del aparato respiratorio y tumores. En estos casos, la acupuntura y la moxibustión han conseguido buenos resultados.

La **auriculopuntura** es una terapia sencilla y eficaz para combatir la neurastenia. Los puntos clave que se estimulan son el *pishixia*, el *shenmen*, el *jiaogan*, el *xin*, el *pi* y el *shen* (Fig. 1).

Generalmente se colocan en las orejas desinfectadas una o dos semillas de jabonera, previamente lavadas en agua hirviendo y secadas, en cada uno de los puntos clave mencionados. Después de fijarlas con esparadrapo de 5 x 5 mm, se llevan entre tres y cinco días, debiendo el paciente presionarlas varias veces al día hasta sentir cierto dolor y calor en dichas zonas.

La **moxibustión** también es eficaz

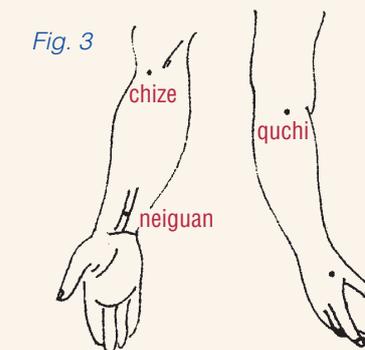
en el tratamiento de la neurastenia. Antes de acostarse, se quema un rollo de artemisa para calentar el punto clave *baihui* (centro del cráneo) entre 10 y 15 minutos en conciliar el sueño. Los masajes aplicados durante 10 minutos en el centro de la planta del pie ayudan a conciliar el sueño. No obstante, es recomendable que los neurasténicos consulten a un médico ya que, muchas veces, las causas de su enfermedad son complejas y diversas.

También los hombres de mediana edad y los ancianos pueden sentir dolores en la parte anterior del corazón, dolores que, en la mayoría de los casos, terminan en anginas de pecho e infartos de miocardio.

Es sabido que la angina de pecho es síntoma de una escasez temporal de sangre y de oxígeno en los músculos cardíacos debida a la arterioesclerosis. Esta dolencia es más frecuente a partir de los de 40

años y afecta más a los hombres que a las mujeres. El dolor se localiza detrás de los huesos torácicos, en la parte anterior del corazón y en todo el antepecho, pudiendo extenderse hacia

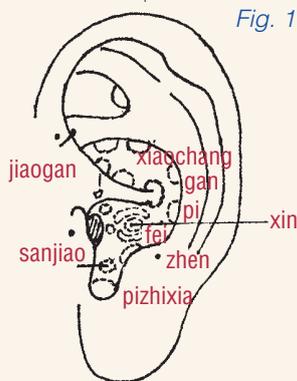
los hombros y los brazos, sobre todo del lado izquierdo. El dolor, prolongado y pesado, va acompañado de sensación de opresión y punzadas. De no ser controlada, la dolencia termina en infarto. La acupuntura también es eficaz en el tratamiento de estas dolencias. Generalmente, se estimulan los puntos clave *tanzhong* (Fig. 2), *zusanli* (Fig. 5), *neiguan* (Fig. 3), *xinshu*, *jueyinshu* (Fig. 4) y otros. Si se trata del punto clave *tanzhong*, la aguja se inserta horizontalmente siguiendo el lado interno de la piel hasta alcanzar una profundidad de dos cun y medio (un *cun* son tres cm). La aguja se mantiene insertada durante veinte mi-



nutos una vez al día.

La eficacia de esta terapia oscila entre el 66 y el 96,4%. Cuando el paciente siente opresión en el pecho, podrá hacerse masajes en los puntos clave *neiguan* de ambos lados o pedirle a alguien que se los haga. Los puntos clave auriculopunturales son el *xin*, el *xiaochang*, el *jiaogan*, el *pishixia*, el *fei* y el *zhen* (Fig. 1). El estímulo debe ser fuerte y las agujas se mantienen insertadas durante una hora; el tratamiento se efectúa cada dos días a lo largo de dos semanas, período que constituye una sesión.

La Medicina tradicional china considera que el bazo y el estómago son órganos de importancia no congénita. A causa del debilitamiento de las funciones gastrointestinales, la gente de mediana edad y los ancianos pueden sufrir pérdida de apetito, dispepsia, estreñimiento y otras molestias. El re-



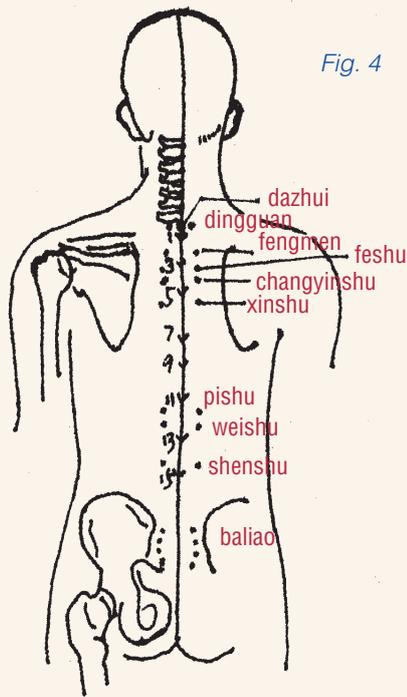


Fig. 4

fuerzo de las funciones gastrointestinales es una medida necesaria para retrasar la vejez. El estímulo de los puntos clave *zhongwan*, *zusanli*, *pishu* y *weishu* ayuda a abrir el apetito; también pueden estimularse los puntos clave auriculopunturales, por ejemplo, el *pi*, el *wei*, el *pizhixia*, el *gan*, y el *dan*.

La bronquitis crónica, cuyos síntomas son una tos prolongada, abundancia de esputos y asma, es también una dolencia que afecta frecuentemente a los ancianos. Los síntomas se agravan en invierno y en los días en que se producen bruscos cambios climáticos, pero se suavizan con el ascenso de la temperatura. Generalmente los síntomas son más graves en las primeras horas de la mañana y durante la noche. La tos se da sobre todo después del resfriado, momento en el que los esputos son pegajosos y de color blanco. Con la infección, los esputos amarillean y se espesan, yendo a veces acompañados de sangre. En la mayoría de los casos, el paciente no tiene fiebre o tiene poca. Pero, si no se controla a tiempo, esta afección puede desembocar en una enfermedad cardiopulmonar. Vamos a exponer tres formas tradicionales de tratamiento.

1.- Auriculopuntura. Se estimulan los puntos clave *fei*, *qiguai*, *shenmen* y *gan*. Las agujas se mantienen inser-

tadas de 10 a 20 minutos; el tratamiento se aplica cada dos días y 10 tratamientos constituyen una sesión. La eficacia será mayor si se colocan semillas de jabonera.

2.- Aplicación de ventosas. Se aplican ventosas en los puntos clave *feshu*, *dingquan* y *dazhui* (Fig. 4) y se aplica la moxibustión a ambos lados de los puntos clave *fenglong* (Fig. 5), *chize* (Fig. 3) y *zusanli*; la aplicación dura cinco minutos y se efectúa diariamente.

3.- Moxibustión. Es una terapia muy eficaz para prevenir enfermedades de las vías superiores del aparato respiratorio. La aplicación se realiza durante un mes, comenzando inmediatamente antes o después del día 22 de junio o diciembre, en los puntos clave *dazhui*, *feishu*, *fengmen*, *pizhu*, *shenshu* (Fig. 4), *tanzhong* y *zusanli*. Si el paciente sufre vértigos, zumbidos de oído y languidez, también es aconsejable aplicar la moxibustión en los puntos clave *sanyinjiao* y *taixi* (Fig. 6).

Los mayores sufren muchas veces por la dificultad de orinar debido a la hipertrofia de la próstata. La Medicina tradicional lo interpreta como de-

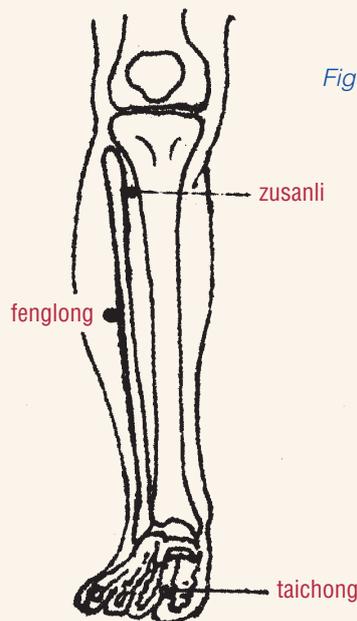


Fig. 5

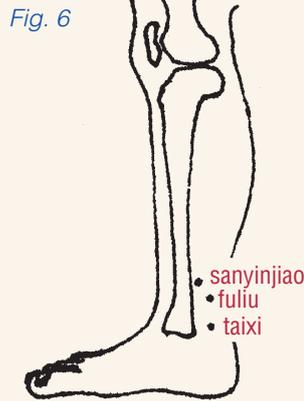


Fig. 6

ficiencia de la energía renal. La acupuntura y la moxibustión pueden reforzar la función de los riñones y de la vejiga. La auriculopuntura se aplica en los puntos clave *pangguang*, *shen*, *niaodao* y *sanjiao* (Fig. 1), manteniendo las agujas insertadas durante 30 minutos; también es aconsejable usar semillas de jabonera. La moxibustión se aplica a los puntos clave *shenshu*, *baliao* (fig. 4), *guanyuan*, *sanyinjiao* y *fuliu* (fig. 6), el tratamiento dura diez minutos y se realiza todos los días o cada dos días. Dado que la dificultad de orinar puede obedecer a diversas causas, es necesario someterse a un examen de laboratorio.

La hipertensión, otra enfermedad frecuente entre la gente de mediana edad y los mayores, daña gravemente el cerebro, el corazón, las arterias y los riñones. Para su tratamiento acupuntural se estimulan los puntos clave *quchi*, *hegu*, *neiguan*, *zusanli*, *sanyin* y *taichong*; la aplicación debe ser diaria y cada diez constituyen una sesión. Para prevenir la hipertensión, algunos médicos recurren a la moxibustión en los puntos clave *zusanli* y *quchi*.

A partir de la mitad de su vida, los seres humanos tienden a engordar. Muchas enfermedades tienen que ver con la obesidad, que puede conducir a dolencias cardiovasculares, diabetes y elevación de los niveles de colesterol. La obesidad es una de las causas del cáncer del cuello uterino, del cáncer de ovarios y del cáncer de mama. La práctica de deportes y la realización de trabajos manuales contribuyen a controlar el peso; se recomienda comer menos alimentos ricos en grasas y azúcar, y comer más fruta y verdura. Además, la auriculopuntura ayuda a adelgazar mediante la estimulación de los puntos clave *pi*, *jidian*, *dachang*, *neifenmi* y *kou*. La eficacia de este tratamiento se duplica si, antes de comer, el paciente presiona dichos puntos durante cinco minutos. ■