



 **Mercedes Velasco**  
osteópata & quiropráctica

## Mercedes Velasco Alfaro

Osteópata y Quiropráctica



# la Acupuntura

針砭 1ª parte

LA ACUPUNTURA ES UN MÉTODO TERAPÉUTICO QUE FORMA PARTE DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA. EL TÉRMINO ACUPUNTURA PROVIENE DEL LATÍN DE LA PALABRA ACUS, AGUJA Y LA PALABRA PUNGERE, QUE SIGNIFICA PUNCIÓN.

**L**a acupuntura es la técnica de inserción y manipulación de agujas en el cuerpo con el objetivo de restaurar la salud y el bienestar del paciente. En la acupuntura se estimulan ciertos puntos, hasta 2.000 puntos diferentes, situados a lo largo de los 12 meridianos y 8 submeridianos en los que se divide el cuerpo, cada uno correspondiente a un órgano o sistema orgánico.

Además de insertar agujas y rotarlas los acupuntores también utilizan las moxas. La técnica más extendida es un puro o cono de artemisa que se enciende para calentar el punto o bien ser corta un trozo y se coloca en el mango de la aguja, dejando que se consuma totalmente. Esto se usa ampliamente para el tratamiento del dolor.

Todos estos puntos acupunturales están estandarizados actualmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

mediante una nomenclatura estandarizada que agrupa a las grandes tradiciones de acupuntura. Desde 1979 se ha reconocido que la acupuntura es eficaz para el tratamiento al menos de 49 enfermedades y desórdenes, lista que se han ido ampliando gracias a las investigaciones en los años siguientes. En 2010, la Unesco declaró la acupuntura como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

**El dolor y la enfermedad aparecen cuando existe un desequilibrio entre las dos fuerzas corporales, el ying y el yang**

De acuerdo con la teoría de la medicina tradicional china, el dolor y la enfermedad aparecen cuando existe un desequi-

librio entre las dos fuerzas corporales, el ying y el yang, con lo que se bloquea el flujo de la energía vital, qi. Todo esto sería el equivalente al sistema simpático y parasimpático y el sistema periférico central en la medicina occidental.

La filosofía y la medicina están íntimamente relacionados en china, de esta forma los chinos conciben el mundo como un todo que se relaciona entre si, al igual que el cuerpo humano, cuyos órganos y entrañas no funcionan de forma aislada. Mediante la inserción de finas agujas en los puntos específicos se equilibra la energía trastornada del órgano que lo rige. El trastorno se puede producir tanto por factores externos como internos que pueden desembocar en enfermedades.



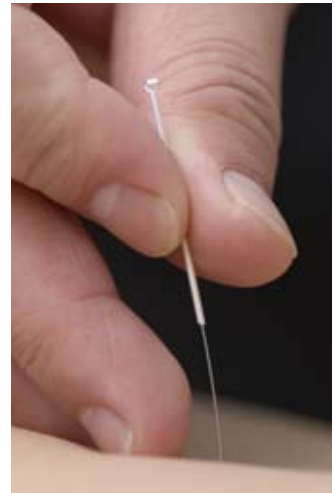
Se están consiguiendo muy buenos resultados en el tratamiento de personas que quieren dejar de fumar y también en pacientes con problemas de fertilidad

Se ha comprobado la efectividad de la acupuntura en numerosas afecciones, dando resultados muy positivos y favorables en muchos pacientes que han optado por probar esta técnica. Sería muy difícil enumerar todas las enfermedades que pueden ser tratadas pero si podemos citar algunas en las que los resultados son sorprendentes como en jaquecas, dolores musculares, afecciones estomacales, oculares y de oído, bronquitis, asma, sinusitis, esguinces y torceduras, problemas renales, inflamaciones de la garganta, hemorroides, reuma... También se están consiguiendo muy buenos resultados con la personas que quieren dejar de fumar.

También se usa la acupuntura y está muy indicada para otro tipo de desequilibrios corporales como son la impotencia sexual, las complicaciones en la menstruación, el insomnio, la fertilidad, la ansiedad...

Las ventajas que ofrece la acupuntura son múltiples. El material necesario consta de unas simples agujas metálicas desechables cuya aplicación, siempre que se efectúe por una persona preparada y titulada, es bastante fácil. No es nada doloroso, al contrario de lo que se pueda pensar, ya que las agujas se insertan en unos puntos exactos y no siempre con la misma profundidad.

Se trata de un método muy eficiente con el que se obtienen



resultados muy satisfactorios en un período relativamente corto, no acarreado complicaciones ni efectos colaterales. Eso sí, tal y como hemos citado es importante ser tratado por personal especializado y titulado. ■



 **Mercedes Velasco**  
osteópata & quiropráctica



**Mercedes Velasco Alfaro**

Osteópata y Quiropráctica

# la Acupuntura

針砭 2ª parte

SI EN EL NÚMERO ANTERIOR DESCRIBIMOS BREVEMENTE LO QUE ES LA ACUPUNTURA, EN ESTA OCASIÓN QUIERO HACER MENCIÓN A CUATRO CASOS ESPECÍFICOS DONDE LA ACUPUNTURA PUEDE AYUDARNOS DE MANERA MUY ESPECIAL. NO PODEMOS OLVIDAR NUNCA QUE ANTE TODO DEBE PREVALECER LA PRESCRIPCIÓN REALIZADA POR EL MÉDICO Y QUE DEBEMOS BUSCAR SIEMPRE A ESPECIALISTAS TITULADOS PARA ASÍ PODER GARANTIZAR LA EFECTIVIDAD DE NUESTRO TRATAMIENTO.

**A** la hora de realizar el diagnóstico, el buen acupuntor debe hacerlo de forma totalmente personalizada.

Para ello en primer lugar se realiza una encuesta y una entrevista personal para dictaminar el movimiento necesario para esa persona. De esta forma se actuará en consecuencia según el tipo de paciente a tratar para conseguir un tratamiento completamente eficaz.

## Aplicada a problemas de fertilidad

Gracias a las técnicas de acupuntura podemos enviar el flujo sanguíneo necesario a los órganos reproductivos y estabilizar los niveles hormonales. Todo esto ayudará a incrementar y regular la función ovárica en las mujeres y la producción de esperma en los hombres.

Mediante la acupuntura podemos ayudar a regular el ciclo menstrual y

también a revitalizar los espermatozoides, al mismo tiempo que mejorar la función del cuerpo en general, estimulando la salud e incrementando la eficiencia reproductiva. Sería muy interesante acompañar estos tratamientos de acupuntura con ejercicios de relajación y meditación que a la vez aque ejercitan el cuerpo, oxigenan la sangre mejorando la percepción del propio cuerpo.

La acupuntura ha dado muy buenos resultados en algunas causas de infertilidad como el síndrome premenstrual, ovarios poliquísticos, fallas de implantación, amenorrea, ciclos irregulares, endometriosis, obstrucción de las trompas de falopio y desequilibrios hormonales. Numerosos estudios han demostrado que la acupuntura aumenta el éxito en mujeres que desean quedarse embarazadas y reduce considerablemente la tasa de abortos espontáneos.

La medicina actual explica la efectividad de la acupuntura en casos de infertilidad, argumentando que

consigue aumentar la irrigación sanguínea de la cavidad pélvica y mejorando de esta forma la función ovárica. Esto produce una estimulación en la producción folicular y al mismo tiempo genera un engrosamiento del endometrio que facilitará la implantación del óvulo. Debemos buscar un equilibrio entre el ying y el yang.

**A la hora de realizar el diagnóstico, el acupuntor debe hacerlo de forma totalmente personalizada**

## Para adelgazar

Mediante la acupuntura podemos ayudar a una persona a perder peso. Disminuyendo el apetito y estimulando su sistema digestivo. Hay que pensar en la



acupuntura como una ayuda para nuestra firme decisión de perder peso, pero es necesario cambiar los hábitos de alimentación y practicar ejercicio moderado para conseguir una pérdida de peso estable y duradera. Gracias a la estimulación de estos puntos de acupuntura, se consigue liberar endorfinas que afectan al sistema digestivo y hormonal, ayudando a equilibrar de esta forma dos sistemas fundamentales para adelgazar: el metabolismo y el estado de ánimo o fuerza de voluntad. Por supuesto, todos estos tratamientos deben ir acompañados como hemos citado anteriormente de una dieta sana y ejercicio moderado.

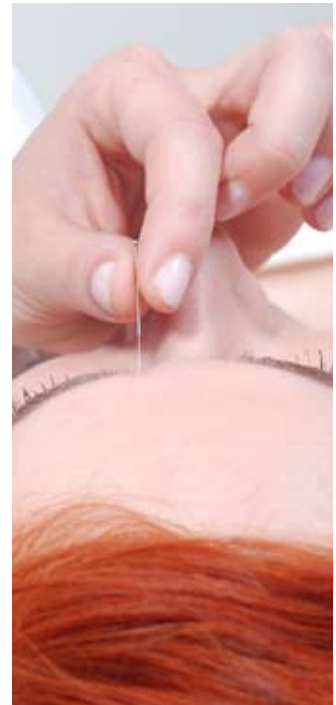
### Para dejar de fumar

En este tratamiento se colocan unas 20 agujas en diferentes puntos para conseguir reequilibrar la energía y disminuir los niveles de ansiedad y nerviosismo que suele aparecer cuando uno está dejando de fumar. En estas sesiones muchas personas se relajan tanto que incluso se duermen. Todo este tratamiento ayuda de una forma muy eficaz reforzando la voluntad y eliminando la posible ansiedad que puede sufrir el paciente.

El tratamiento con acupuntura y especialmente de la auriculoterapia (acupuntura de la oreja), resulta muy efectivo durante los seis primeros meses de tratamiento para soportar los síntomas de privación. También se suelen utilizar para este tipo de tratamientos semillas de artemisa para estimular el sistema periférico central, consiguiendo de esta forma disminuir la ansiedad.

### Para la ansiedad

Como hemos mencionado en numerosas ocasiones, la acupuntura actúa como un medio para ayudar a los tratamientos médicos convencionales sin dejarlos bajo ningún concepto de lado. Gracias a la acupuntura podemos conseguir efectos analgésicos y sedantes que ayudarán en gran medida a aplacar la ansiedad del paciente. Para los casos de ansiedad lo mejor sería combinar sesiones de acupuntura con ejercicios de respiración y una dieta sana.



De esta forma podemos ajustar los desordenes del organismo y equilibrar los puntos energéticos, con lo que la persona se sentirá más sana y equilibrada, capaz de relacionarse mejor con su entorno.

La relajación y el bienestar se notan desde la primera sesión de acupuntura, pero además se notará una mejoría general del equilibrio personal y de la salud. ■