

ENFERMERÍA EN LA MEDICINA TRADICIONAL Y NATURAL

Feridia Pargas Torres



EDITORIAL CIENCIAS MÉDICAS

**ENFERMERÍA EN LA MEDICINA
TRADICIONAL Y NATURAL**

ENFERMERÍA EN LA MEDICINA
TRADICIONAL Y NATURAL

Feridia Pargas Torres

Licenciada en Enfermería

Máster en Medicina Tradicional y Natural



Ciudad de La Habana, 2005

Datos CIP- Editorial Ciencias Médicas

Pargas Torres Feridia

Enfermería en la Medicina Tradicional
y Natural. La Habana: Editorial Ciencias
Médicas; 2005.

XII 168p. Figs.

Incluye índice general. El libro está dividido en 2
partes con 8 capítulos. Bibliografía al final de la obra
ISBN 959-212-168-0

1.PUNTOS DE ACUPUNTURA 2.TERAPIA POR
ACUPUNTURA 3.MEDICINA CHINA TRADICIONAL
4.PLANTAS MEDICINALES 5.NATUROPATIA
6.ESPECIALIDADES DE ENFERMERIA.

WB50

Edición: Ing. Virgilia Salcines Batista

Diseño y realización: Hanssel R. Pérez Bruno

Lídice López Labrador

© Feridia Pargas Torres, 2005

© Sobre la presente edición:

Editorial Ciencias Médicas, 2005

Editorial Ciencias Médicas

Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas

Calle I No. 202, esquina Línea, El Vedado,

Ciudad de La Habana, 10400, Cuba.

Correo electrónico: ecimed@infomed.sld.cu

Teléfonos: 832 5338 y 55 3375

*“Me parece que me matan a un hijo,
cada vez que privan a un hombre
del derecho de pensar”*

JOSÉ MARTÍ

A mi esposo, hijos y nieto

PRÓLOGO

En Cuba, en relación con la salud se ha logrado un desarrollo científico-técnico digno de ser mencionado; sin embargo, las técnicas tradicionales se mantienen en la línea de trabajo, tanto en la prevención como en la terapéutica. Desde hace varios años, muchos profesionales aplicaban la medicina tradicional asiática y sus técnicas afines. En la actualidad, por sus magníficos resultados, se aplican en muchas instituciones de salud, al igual que la medicina natural y sus diferentes herramientas.

La enfermería no ha estado alejada de estos procederes, ya que muchas personas relacionadas con esta actividad, de forma legal, aplicaban la medicina tradicional y natural al colaborar con pioneros de esta legendaria ciencia, y otros lograron capacitarse por medio de diferentes cursos, para elevar el nivel científico, lo cual hace que en estos momentos se cuente con licenciados en enfermería que han cursado Diplomado y Maestría en Medicina Tradicional y Natural, además de haberse creado los grupos nacional y provinciales de enfermería en esta especialidad.

La motivación para confeccionar de este trabajo está basada en más de una década de trabajo en el servicio de Medicina Tradicional y Natural del Hospital Militar Clínicoquirúrgico «Octavio de la Concepción y la Predaja» en la Provincia de Camagüey, en los buenos resultados observados en los pacientes, así como en la vinculación a la docencia, y a que la enfermería se encuentra en constante búsqueda y expectativas que dan respuesta a las necesidades del paciente, y selecciona procederes poco agresivos que enriquecen las acciones independientes en el proceso de enfermería.

El presente trabajo está dirigido a este personal de enfermería con el objetivo de incorporar algunas nociones teóricas y prácticas en el quehacer diario, por lo que ha de ser muy útil su aplicación en el proceso de atención de enfermería.

Este material está apoyado por las normas de la Organización Mundial de la Salud, por sus efectos poco agresivos y de mínimo costo.

La Autora

Deseo expresar mi agradecimiento a los profesores:

Dra. Joaquina Gómez Peire. Especialista de I Grado en Medicina Tradicional y Natural.

Dr. Rómulo Rodríguez Ramos. Especialista de II Grado en Psiquiatría y miembro del Grupo Internacional de Medicina Tradicional y Natural.

Dr. Oscar Sánchez Valdeolla. Especialista de I Grado y Jefe de Servicio de Medicina Tradicional y Natural.

Dra. Zorima Nicó Zúñiga. Especialista de I Grado de Medicina Tradicional y Natural. Diplomada en Homeopatía.

A mi colega Lic. Nilda Bello Fernández. Metodóloga en Enfermería.

Porque con su orientación, enseñanza y asesoramiento todos ellos han permitido enriquecer este trabajo.

Muchas gracias

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN / 1

PRIMERA PARTE

I. La concepción de la energía según las teorías asiáticas / 5

Relación del Yin y el Yang con otros conceptos / 5

Leyes del Yin y el Yan en el cuerpo / 6

Teoría de los cinco elementos / 6

Teoría de los órganos y visceras (Zang Fu) / 8

Teorías Qi, Xue y Jin Ye / 13

Teorías modernas / 14

II. Teoría de los King Lo y puntos acupunturales / 16

Canal de pulmón / 17

Canal de intestino grueso / 19

Canal de estómago / 21

Canal de bazo-páncreas / 24

Canal de corazón / 26

Canal de intestino delgado / 28

Canal de vejiga / 29

Canal de riñón / 33

Canal de pericardio (circulación sexualidad) / 34

Canal de triple recalentador / 37

Canal de vesícula biliar / 39

Canal de hígado / 41

Canal de vaso gobernador / 42

Canal de vaso concepción / 45

Puntos extraordinarios / 47

III. Métodos de diagnóstico en la medicina tradicional / 52

Inspección u observación / 52

Auscultación y olfacción / 53

Interrogatorio / 53

Palpación / 55

Métodos de diagnóstico de acuerdo con los ocho principios / 57

Caso simulado / 62

IV. Terapias de la medicina tradicional asiática / 64

- Método de localización de los puntos / 64
- Aguja de acupuntura / 67
- Técnicas de punción / 69
- Métodos de inserción / 70
- Método de estimulación con la aguja / 72
- Método para extraer las agujas / 73
- Objetivos de la actividad de enfermería / 73
- Acupuntura / 74
- Objetivos de la actividad de enfermería / 76
- Técnicas de la moxibustión / 76
- Ventosas / 79
- Masaje / 82
- Puntos extraordinarios más usados en el masaje / 89
- Precauciones y advertencias para el masaje / 90
- Digitopuntura o digitopresión / 90
- Manipulación de los 18 puntos / 91
- Automasaje para tratar el insomnio / 96
- Automasaje para la cefalea / 97
- Automasaje para la constipación / 97
- Electroacupuntura / 98
- Laserpuntura / 99

V. Fitoterapia. Uso de las plantas medicinales / 101

- Uso de las plantas medicinales / 101
- Método de selección y preparación de las plantas medicinales / 101
- Correspondencia entre patología y plantas medicinales / 107
- Objetivos de la actividad de enfermería / 114

SEGUNDA PARTE / 115

VI. Medicina natural / 117

- Introducción / 117
- Objetivos de la actividad de enfermería / 128

VII. Terapias / 129

- Geoterapia o lodoterapia / 129

Helioterapia / **133**
Hidroterapia / **134**
Psicoterapia / **141**
Autohemoterapia / **150**
Actividades físicas / **150**

VIII. Enfermería en enfermedades más frecuentes / 159

Actividades e intervención de enfermería / **159**
Afecciones respiratorias / **159**
Afecciones digestivas / **160**
Afecciones cardiovasculares / **163**
Afecciones ostiomioarticulares / **165**

Bibliografía / 167

Introducción

La medicina tradicional y natural considera al hombre de manera holística; es decir, en su totalidad y dentro de un aspecto ecológico, y parte de que la falta de salud o la enfermedad proceden de un desequilibrio del hombre en su sistema ecológico total y no sólo del agente causal y la evolución patógena.

Esta terapéutica constituye un medio más seguro de promoción de la medicina tradicional y natural; de ahí la importancia de la interacción en la atención primaria de salud.

Una mayor y mejor asistencia sanitaria no consisten, tan sólo, en la práctica de costosos tratamientos y sofisticados equipos (desde el punto de vista tecnológico) sino, ante todo, en educar sanitariamente a la población en la utilización de los recursos de la naturaleza como son el conocimiento de la bioenergía, el uso de las plantas, agua, luz, aire, sol, arcilla y alimentos; así como, el empleo de técnicas fisioterapéuticas y la búsqueda de terapias menos agresivas y sin efectos secundarios.

Para mantener una adecuada salud mental y física debe existir un equilibrio biológico. Cuando éste se rompe aparece la enfermedad.

A este equilibrio, desde el punto de vista de la medicina tradicional china, se le da el nombre de Yin y Yang, o sea, negativo y positivo, respectivamente, y en la medicina natural se trata como equilibrio biosicosocial.

La salud y la enfermedad son temas de gran interés universal, sin embargo, el ritmo de vida no permite prestar atención al fenómeno de salud-enfermedad.

Los elementos estructurales de la medicina deben estar sustentados por elementos que constituyan un sistema médico, y estos son:

- Un grupo de conocimientos explicativos del fenómeno salud-enfermedad.
- Técnicas propias para diagnosticar los problemas de salud.
- Herramientas terapéuticas para sanar y/o aliviar al paciente.

Dentro del grupo de las medicinas que poseen estos 3 elementos se encuentran:

- Medicina tradicional china.
- Medicina natural.
- Medicina tradicional latinoamericana.
- Medicina ayurvédica.
- Medicina homeopática.

El objetivo en este material, está dedicado a explicar la medicina tradicional china y la natural, donde a lo largo de estas páginas se observan los fundamentos de estas terapias y las técnicas afines; así como, la actividad de la atención de enfermería, sus procedimientos, acciones y precauciones.

El tratado de medicina más antiguo, se remonta al año 2650 a.n.e. y se titula *Nei Jing*. Esta obra que fue escrita por el Emperador Huangdi, ordena todos los conocimientos de la época e ilustra la filosofía básica de la tradición china; desde entonces, y a medida que aumentan los conocimientos sobre la salud y enfermedades del hombre, se desarrollan en todo el imperio las terapias, como la acupuntura y la moxa.

En el occidente, la acupuntura fue introducida por el monje francés Soulié de Morant. La escuela francesa fundó y representó durante muchos años un importante punto de referencia cultural, extendiéndose hacia otros países.

Actualmente, hay varias universidades, clínicas e institutos de investigación, especializados en medicina tradicional china, cuya difusión por todo el mundo abarca muchos países, incluso Cuba.

En este trabajo se pueden apreciar los principios de la medicina tradicional china con sus diferentes teorías, las causas que pueden ocasionar el desequilibrio energético, los instrumentos terapéuticos, sus técnicas afines y algunas patologías más frecuentes con sus tratamientos, así como los cuidados de enfermería aplicables a cada técnica.

Las técnicas afines más frecuentes de esta ciencia milenaria (medicina tradicional china) son:

- Acupuntura
- Fitoterapia
- Moxibustión
- Electroacupuntura
- Ventosas
- Laserpuntura
- Masajes terapéuticos
- Analgesia acupuntural
- Digitopuntura

La medicina natural es una disciplina capaz de transformar la manera de ver la medicina, la vida y el universo mismo. La práctica es tan antigua como la humanidad. Es la ciencia transdisciplinaria cuyo objetivo es el cono-

cimiento y el manejo de las actividades que permiten la restitución, fomento y promoción de la salud, considerando los aspectos ecológicos, sociales, mentales, físicos y espirituales.

En la medicina natural se realizan diferentes diagnósticos, siendo el principal, el estilo de vida. Si se considera que nuestro diseño humano es para vivir en salud, quiere decir que nuestro organismo está dotado de habilidades, capacidades y recursos para estar en tal estado, y si nos enfermamos, es que salimos de lo establecido para nuestro sistema, o sea, se quiebran las leyes de la naturaleza.

Ese estilo de vida nos habla de cómo caminar, descansar, si hacemos o no ejercicios físicos, hábitos y patrones de conducta; pero no sólo esto, también muestra, cómo manejar el estrés, los sentimientos, nuestras relaciones con los demás, con la naturaleza y con el orden trascendente, la calidad del ambiente donde vive, si es o no insaludable. Todo esto da una idea de dónde se encuentra el problema del paciente, por lo que es necesario convertirnos en un educador por excelencia, inducir al paciente a vivir en salud, aprender a mejorar las condiciones de su entorno y su influencia en la salud.

Debemos tener un uso adecuado del estilo de vida en la atención al paciente desde el punto de vista médico, y cuando nos encontramos frente a un enfermo debemos observarlo como un todo, no solamente dirigirnos a la afección por la que éste acude a la consulta; motivo por el cual debemos hacernos las preguntas siguientes. ¿Cómo vive este paciente? ¿Será que come en exceso, mastica muy rápido... fuera de horarios... combina mal los alimentos... fuma e ingiere bebidas alcohólicas? ¿Será sedentario? ¿No sabrá manejar adecuadamente el estrés, o tiene preocupaciones, temores, sufre?

El abordar todas estas respuestas, permite ajustar el estilo de vida del paciente. En este sentido la terapéutica va de lo simple a lo complejo... La terapéutica debe seguir el mismo sentido que sigue la naturaleza.

La medicina natural, al igual que la medicina tradicional asiática, tiene sus herramientas, pero ambas no son antagónicas, persiguen los mismos objetivos.

Las herramientas o técnicas afines más conocidas en la medicina natural son:

- Dietoterapia
- Psicoterapia
- Hidroterapia
- Relajación
- Geoterapia
- Cromoterapia
- Terapia manual
- Aromoterapia
- Fitoterapia

En este material, de apretada síntesis, se desea que el personal de enfermería tenga una información más ampliada de estas ramas de la medicina natural y las herramientas más usadas en Cuba, basada en la experiencia obtenida a lo largo de estos años de trabajo.

Florence Nightingale, en 1859, en su libro de 13 capítulos, describía las actividades fundamentales de la enfermería, planteando "¿Qué es y que no es la enfermería?". En este libro recoge las necesidades fundamentales de los enfermos que deben ser previstas en la enfermería.

El proceso de la ciencia médica ha evolucionado los métodos del tratamiento médico y, como consecuencia, el concepto de cuidado de enfermería y el trabajo de la enfermera; pero los seres humanos han permanecido siendo seres humanos y, por esta razón, las necesidades fundamentales del enfermo que están allí recogidas siguen siendo las mismas.

Por esto no podemos pasar por alto las palabras de Florence en el capítulo "¿Qué es y que no es la enfermería?", donde da una explicación de su teoría "La naturaleza cura" y plantea: "... Toda enfermedad en algún momento de su curso, es más o menos un proceso reparador, no necesariamente acompañado de sufrimiento; un esfuerzo de la naturaleza para remediar un proceso de envenenamiento o deterioro, que ha tenido lugar semanas, meses, algunas veces años, pasando antes inadvertido".

Plantea, además:

..."Cada día tiene mayor importancia el conocimiento de la higiene, el conocimiento de la enfermería; en otras palabras, el arte de mantener un estado de salud, previniendo la enfermedad o recuperación de ésta. ... Muchas enfermedades están propiciadas por la necesidad de aire fresco, o de luz, o de calor, o de tranquilidad, o de limpieza, o de puntualidad, o del cuidado en la administración de la dieta, o de todas ellas".

Podemos valorar que nuestra precursora Florence en 1859 expuso que la enfermería no se encuentre a espaldas de la naturaleza, que debe tener una imagen más amplia el papel desempeñado por la enfermería, y planteaba: "... La enfermería, no sólo debe estar limitada a significar poco más que la administración de medicamentos cataplasmas". Esto orienta a la necesidad de desarrollar el nivel científico, buscar más soluciones que puedan satisfacer las necesidades del paciente, vincularlas con la naturaleza y educar al paciente para mantener la salud y verla como un estado positivo, que incluye buena preparación física, estabilidad mental o emocional, comodidad social; en resumen, cambiar su estilo de vida.

Recordar:

"La terapéutica debe seguir la misma dirección que sigue la naturaleza" (Hipócrates)

Primera parte

I La concepción de la energía según las teorías asiáticas

La medicina tradicional asiática considera que todo es energía, cualquier ser que existe en la naturaleza, incluido el universo, es energía, y podemos observar que ésta se mantiene en constante movimiento y transformación.

El símbolo que resume toda esta teoría es el Tao (Fig. 1). Este signo representa en su círculo una unidad, la cual constituye 2 fuerzas opuestas; pero cumple fluyendo eternamente una hacia la otra.



Fig. 1. El Tao.

La zona más ensombrecida se le atribuye al Yin Supremo, observándose su parte inferior más oblongada por representar a la tierra, y el Yang Supremo, en su extremo superior más ancho representa al universo. La línea que los define no es recta, lo que indica que está en constante movimiento cuando alcanza su máximo energético. En su interior, en la zona Yin se encuentra un pequeño círculo que representa el pequeño Yang, así como en la zona superior del área Yang se encuentra un pequeño círculo ensombrecido nombrado el pequeño Yin.

Una existe porque existe la otra y no es posible separarlas sin negar la otra, o sea que fluyen eternamente y se encuentran en todas las partes y regulan con su movimiento todas las cosas. Nada es totalmente Yin ni Yang, por lo que implica que cada una sea una parte de su opuesto, por ejemplo, la luz necesita de su opuesto: la oscuridad. En realidad toda energía está en movimiento, nace, alcanza el máximo, decrece y mientras muere nace su opuesto. Se representa en los ritmos del universo, el día, la noche, las estaciones, los ciclos lunares, el año solar, el sueño y la vigilia. El Yin representa la quietud, la tendencia a contener y acumular fuerzas,

mientras que el Yang es la energía que se expresa en movimiento, la emoción y la exterioridad.

¿Cómo se pueden relacionar los conceptos del Yin y del Yang?

Relación del Yin y el Yang con otros conceptos

El Yin y el Yang se relacionan con la medicina, la anatomía, la fisiología, la patología, etc.

Yin y Yang en la medicina

Esto es el resultado del pensamiento de los antiguos sobre la evolución y transformaciones de todo lo que existe en la naturaleza y de todo lo que se manifiesta en el universo.

No podemos separar al hombre de la naturaleza; él debe vivir en perfecta armonía con ella. Los orígenes de todas las evoluciones y transformaciones son movimientos antagónicos de las partes opuestas que se encuentran en todos los seres y en todo lo material (fuerza + y fuerza -), denominados por los antiguos como Yang y Yin: fuerzas opuestas; pero complementarias, que actúan una sobre la otra en movimiento perpetuo.

El principio de interdependencia del Yin y del Yang, significa que cada uno de los aspectos es una condición para la existencia del otro y que ninguno de ellos puede existir aisladamente. La existencia de uno depende de la del otro y a la vez se oponen el uno al otro. Esta teoría se aplica en las diferentes ramas de la medicina tradicional oriental: anatomía, fisiología, patología, diagnóstico, tratamiento, ya fuera en farmacología (herboterapia), acupuntura o moxibustión y profilaxis.

Yin y Yang aplicados a la anatomía

Esta teoría aplicada a la anatomía, considera la región frontotal del cuerpo con carácter Yin y la región dorsal con carácter Yang. La región por encima del

diafragma es Yang y por debajo es Yin. El lado izquierdo es Yang y Yin el derecho. Yang es toda la superficie corporal y el interior es Yin.

Yin y Yang aplicado a los órganos Sang-Fu

Los órganos sólidos (Sang) como el hígado, corazón, bazo, pulmones y riñones tienen carácter Yin; en tanto, que las vísceras huecas (Fu): vesícula biliar, intestino delgado, estómago, intestino grueso y vejiga, tienen carácter Yang. Esto demuestra el carácter Yin y Yang en anatomía.

Yin y Yang en la fisiología

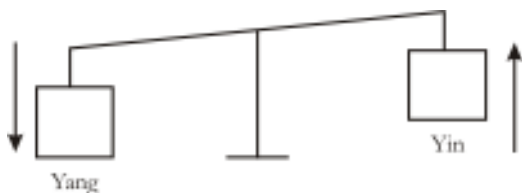
La medicina tradicional considera que las sustancias o materias nutritivas pertenecen al Yin y las funciones del organismo al Yang.

En estas funciones el organismo requiere de cierta cantidad de energía y para ello una cantidad de materias nutritivas Yin. Estas deben ser transformadas en energía vital Yang, indispensable al cuerpo, pero en esta función se consume cierta cantidad de energía vital Yang. A esto se le llama "Ley del metabolismo intermedio entre el Yin y el Yang".

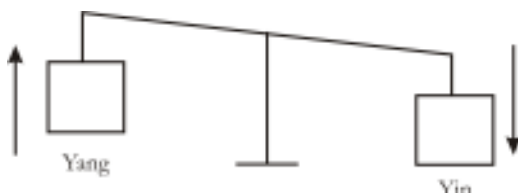
Yin y Yang en la patología

Debe existir un equilibrio en nuestro organismo entre el Yin y el Yang. Si esto sucede, no hay manifestaciones patológicas.

La enfermedad sólo se manifiesta cuando los dos factores, Yin y Yang, están en desequilibrio, es decir cuando el Yin es superior que el Yang la enfermedad se considera de Yang o por frío o por exceso de Yin.



Cuando el Yang es mayor que el Yin, la enfermedad se considera de Yang por calor o por exceso de Yang.



Tratamos de simplificar esta idea filosófica del equilibrio energético del Yang y el Yin aplicado a todos los fenómenos de la naturaleza.

La teoría Yin Yang en la medicina tradicional china plantea que el hombre está sano mientras mantiene el equilibrio entre el Yin y el Yang, pero si este equilibrio se rompe aparece la enfermedad.

En la patología se puede analizar que: si existe un equilibrio en la naturaleza, en nuestro organismo debe existir, por la relación que tenemos con la naturaleza; si este equilibrio existe, en nuestro organismo no habrá manifestaciones patológicas entre el Yin y el Yang; si este equilibrio se rompe, se manifiestan diferentes enfermedades.

En el caso que el Yin sea mayor que el Yang, la enfermedad se considera de Yang, ésta ocurre por frío y exceso de Qi (Chi) (energía) Yin, o por calor o exceso de energía Yang.

Debemos tener en cuenta los dos extremos, ya que el Yang, extremo engendra el Yin y el Yin extremo engendra el Yang. Por ejemplo: un paciente con fiebre muy alta que le produce sensación de frío, y el caso donde el frío externo engendra calor, un paciente expuesto al frío se resfría y le produce fiebre.

Leyes del Yin y el Yang en el cuerpo

La salud depende de un correcto equilibrio entre el Yin y el Yang, y la enfermedad es un desequilibrio Yin Yang; cuerpo, espíritu, materia y función necesitan uno del otro para existir, crecer y prosperar, transformándose continuamente el uno en otro y alimentándose mutuamente. No puede existir el Yin sin el Yang porque éste es la base del Yin y viceversa.

La vida es el control recíproco del Yin en su contraste con el Yang, del Yang en contraste con el Yin y la enfermedad es un desequilibrio; uno de los dos tiende a ser o muy abundante (exceso) o escaso (deficiencia), por lo cual, al perder el equilibrio, el cuerpo podrá verse agredido por una serie de agentes externos o internos con suma facilidad. El equilibrio Yin y Yang permite mantener y vivir con salud.

Teoría de los cinco elementos

La teoría de los 5 elementos sostiene que la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua son elementos básicos que constituyen el mundo material.

Entre ellos existe una relación de intergeneración e interhibición, que determina un estado en constante cambio y movimiento.

Mediante la teoría de los 5 elementos se explica, principalmente, la relación de intergeneración, interdominancia, exceso de dominancia y contradominancia entre ellos.

La medicina tradicional asiática da esta teoría para clasificar en diversas categorías los fenómenos naturales que ocurren en la mayoría de los órganos, tejidos y emociones humanas e interpreta las relaciones entre la fisiología del cuerpo humano y el ambiente natural, al aplicar a cada una de estas clasificaciones las leyes de intergeneración, interdominancia, exceso de dominancia y contradominancia de los 5 elementos, esto constituye la guía de la práctica médica.

Existen 3 leyes fisiológicas: interdependencia, dominancia y generatriz o también llamada relación de intergeneración o ciclo SHENG con la regla de la madre a hijo que consiste en proponer el crecimiento en orden de la generación (Fig. 2).



Fig. 2. Ciclo generatriz SHENG.

Ejemplo: con la regla de la madre al hijo, donde: la tierra es considerada como la madre del metal y éste como el hijo de la tierra; pero, a su vez el metal es la madre del agua, por lo tanto, el agua es el hijo del metal; así como el agua es la madre de la madera y la madera la madre del fuego, la madera es hijo del agua y el fuego hijo de la madera.

Interdominancia u oposición

Implica control mutuo e inhibición mutua, significa que cada elemento puede ser a su vez dominante y dominado. Surge así el ciclo de dominancia KO (Fig. 3), donde, por ejemplo, la madera vence a la tierra y ésta al agua, el agua domina al fuego y éste es dominante del metal, y el metal domina a la madera, estableciéndose el ciclo repetitivo. Por lo tanto, existe un equilibrio relativo mantenido entre la intergeneración e interdominancia que ayuda al normal crecimiento y desarrollo de las cosas.

La ley generatriz y la ley de dominancia son leyes fisiológicas. El automovimiento es el movimiento del elemento en sí.

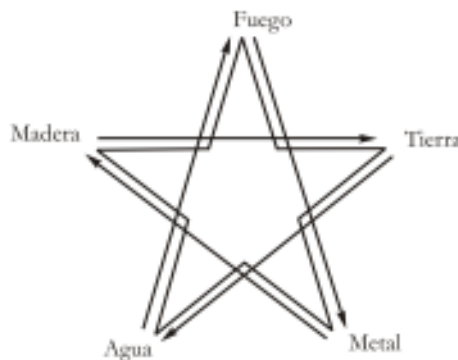


Fig. 3. Ciclo de dominancia KO.

Exceso de dominancia

Consiste en el lanzamiento de un ataque cuando la contraparte está débil o deficiente; es una interdominancia normal; es un daño que ocurre bajo ciertas condiciones. Ejemplo: el exceso de dominancia de madera sobre la tierra se produce cuando la tierra está débil desde el punto de vista clínico. El déficit de energía de bazo y estómago puede provocar un exceso de dominancia del hígado.

Contradominancia

Consiste en que el orden es justamente opuesto a la interdominancia. Ejemplo: la madera en exceso contradomina al metal.

La ley de exceso de dominancia y la de contradominancia son leyes patológicas. A su vez, la medicina tradicional asiática aplica esta teoría a los órganos y sistemas del cuerpo, y explica sus relaciones y funciones entre sí; por ejemplo, los elementos de la naturaleza con los órganos y vísceras reflejados en la tabla I.1.

Tabla I.1. Relaciones

Elemento	Órgano	Vísceras
Madera	Hígado	Vesícula biliar
Fuego	Corazón - pericardio	Intestino delgado y sanjjiao
Tierra	Bazo	Estómago
Metal	Pulmón	Intestino grueso
Agua	Riñón	Vejiga

Tabla I.2. Tabla de correspondencia.

Elemento	Órgano	Viscera	Órgano Sentidos	Tejidos	Sabor	Colores	Emoción	Energía patógena	Estación
Madera	Hígado	Vesícula biliar	Ojos	Tendón	Ácido	Verde	Ira	Viento	Primavera
Fuego	Corazón	Intestino delgado	Lengua	Arteria	Amargo	Rojo	Alegría	Calor de verano	Verano
Tierra	Bazo	Estómago	Boca	Músculos	Dulce	Amarillo	Preocupación	Humedad	5ta. estación
Metal	Pulmones	Intestino grueso	Nariz	Piel	Picante	Blanco	Tristeza	Sequedad	Otoño
Agua	Riñones	Vejiga	Oreja	Hueso	Salado	Negro	Miedo	Frío	Invierno

La teoría de los 5 elementos, en estudios realizados en la antigüedad, relaciona las características que tienen los elementos con todos los órganos y su relación con la naturaleza Yin. Dicho estudio establece la tabla de correspondencia (tabla I.2).

Esta tabla de correspondencia permite interpretar lo siguiente:

Ejemplo: el elemento madera representa al órgano hígado y a la víscera vesícula biliar; se refleja en los ojos; influye en tendones y ligamento; refiere sabor ácido en la boca; el color afín es el verde; cuando está en exceso se refleja con la ira; la energía patógena que más le afecta es el viento y la estación de máxima energía es la primavera, lo que facilita (mediante esta tabla) el interrogatorio, diagnóstico y tratamiento.

De igual forma, el doctor Antonio Turetta presenta en su libro la tabla de características de los 5 órganos (tabla I.3), que por lo actual y comprensible sirve de apoyo a la explicación. Esta tabla refleja las características de cada órgano.

Ejemplo de un paciente con el diagnóstico tradicional de exceso de corazón

Paciente que empeora su estado en el verano, no soporta el sabor amargo ni los olores a quemados, se muestra en ocasiones alegre y excitado, se caracteriza por observarlo todo, rechaza en su alimentación el pollo, se queja de que suda mucho, su tez se encuentra enrojecida y le molesta el calor, empeorando en el invierno, mejorando en el período después del invierno, acostumbra a mirar hacia el sur, se mantiene muy activo aunque tiene tendencia a reír, su cambio es brusco hacia la tristeza.

De esta forma el especialista en medicina tradicional tiene en cuenta estos datos que pueden definir un trastorno por exceso o por deficiencia de un órgano, información que es muy útil para el tratamiento.

La teoría de los 5 elementos da una comprensión de la relación del hombre con su medio y la influencia de éste para mantener un adecuado equilibrio.

Teoría de los órganos y vísceras (Zang-Fu)

Esta teoría se refiere a los órganos internos y sus funciones, que se conocen en la medicina tradicional china como los órganos Zang-Fu, teniendo en cuenta el funcionamiento y fisiología general.

Estos órganos se encuentran divididos en dos grupos:

Órganos Zang: llamados órganos sólidos, producen y almacenan sustancias nutritivas, la energía (Qi), sangre (Xue), líquidos corporales (Jinye) y energía vital (Jing). Ejemplo: hígado, corazón, bazo, pulmón, riñón, pericardio.

Órganos Fu: llamadas vísceras huecas, cuya función es la de recibir y digerir los alimentos, absorber y distribuir las materias nutritivas, y formar y excretar los desechos. Ejemplo: vesícula biliar, intestino delgado, estómago, intestino grueso, vejiga y los extraordinarios.

La diferencia entre estos órganos es relativa, ya que existe una estrecha relación de coordinación en las actividades fisiológicas entre los órganos y vísceras Zang-Fu, los 5 sentidos, los tejidos y demás aspectos reflejados en la tabla I.

A continuación se explican por separado algunos de los órganos Zang-Fu.

Hígado

Órgano Zang, corresponde al elemento madera, tiene relación interna con la vesícula biliar.

Tabla 1.3. Características de los 5 órganos (5 elementos).

Característica terrestre	Hígado	Corazón	Bazo	Pulmón	Riñón
Estación	Primavera	Verano	5ta. estación	Otoño	Invierno
Sabor	Ácido	Amargo	Dulce	Picante	Salado
Olor	Rancio	Quemado	Perfumado	Agrio	Podrido
Dirección, psíquica	Cólera	Alegría-excitado	Inquietud	Tristeza	Miedo
Gran especialidad	Sangre	Psiquismo	Carne	Energía	Voluntad
Actitud	Andar	Observación	Sentado	Estirado	De pie
Órgano sensorial	Vista	Gusto	Tacto	Olor	Oído
Carne	Cordero	Pollo	Buey	Caballo	Cerdo
Legumbres	Malva	Puerro	Lechuga	Ascalonia	Cebolla
Cereal	Miso	Trigo	Centeno	Arroz	Judía
Ley orgánica	Lágrima	Sudor	Saliva	Espujo	Orina
Color	Azul-verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
Clima	Viento	Calor	Humedad	Sequía	Frío
Órgano afectado	Uñas	Tez	Carne	Peso	Cabello
Agravación	Otoño	Invierno	Primavera	Verano	5ta. estación
Punto cardinal	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
Personalidad	Paz	Actividad	Tranquilidad	Encerrada	Movimiento
Relacionado con cambios	Sobrecogimiento	Tristeza	Palidez	Tos	Escalofrío
Tendencia	Llamar	Reír	Cantar	Gritar	Gemir
Virtud	Caridad	Misticismo	Fidelidad	Justicia	Prudencia
Elemento chino	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua

Entre sus funciones están almacenar la sangre y regular la cantidad que circula; la suministra en dependencia de la necesidad: cuando la actividad que realiza es ligera, almacena la sangre, pero cuando esta actividad es excesiva, la sangre almacenada es expulsada del hígado a la circulación, lo que permite mantener las actividades normales en el organismo.

Cuando esta actividad se encuentra en exceso o deficiente, se manifiesta de la forma siguiente:

Exceso de hígado

- Cefalea.
- Irritabilidad.
- Ojos rojos.
- Mareos.
- Zumbido de oídos.
- Hematemesis.
- Hipertensión arterial.
- Accidente vascular encefálico.

Déficit de hígado

- Mareos.
- Amenorrea.
- Accidente vascular encefálico.
- Vértigos.

El hígado es el encargado de defender, depurar y excretar; es decir, defiende al organismo de las agresiones externas, lo limpia de sustancias tóxicas y

contribuye a su expulsión. Controla la dispersión y drenaje, ya que es el encargado de controlar el libre flujo de energía. El movimiento de la energía circula de la forma siguiente: hacia arriba, hacia abajo, hacia fuera y hacia adentro.

Estos movimientos los rige el hígado, el órgano encargado. Cuando funciona normalmente se encarga de los movimientos; pero, si está enfermo en exceso, se produce cefalea, accidente vascular encefálico, irritabilidad, hiperemia conjuntival, zumbidos en los oídos; si hay deficiencias puede ocasionar trastornos digestivos, constipación o diarrea.

El hígado controla las emociones junto con el corazón y el bazo:

Hígado → Corazón → Bazo = Equilibrio emocional

La irritabilidad colérica la produce el hígado. Éste está vinculado con la vesícula biliar en los procesos digestivos. Se relaciona con los tendones, músculos y uñas. Cuando el hígado funciona adecuadamente, nutre las estructuras, presentando aspecto normal; pero cuando está afectada la función hepática, aparecen

trastornos musculares, adormecimiento de los miembros, trastornos genitales y cambio de aspecto de las uñas (uñas pálidas y con surcos). Se refleja en los ojos, ya que la energía del hígado influye grandemente en la agudeza visual, la cual llega a los ojos por una rama energética, lo que hace que un deficiente funcionamiento provoque patologías como la hipermetropía u otras patologías de los ojos. Se relaciona, además, con el bazo, el estómago, los riñones, el corazón y pulmones.

Cuando la energía del hígado no es normal y la función excretora está afectada, se obstaculiza la función de la vesícula biliar y la función inferior, por lo que pueden aparecer, además, ascitis e indigestión.

En las funciones del hígado influyen energías patógenas como el calor moderado, fuego, el viento y factores psíquicos como ira. El hígado se relaciona con la primavera.

Bazo

Este órgano realiza varias funciones y se relaciona con otros órganos como el estómago, al participar en la digestión. Como controla los líquidos corporales, suministra las sustancias nutritivas al organismo. Se encuentra en el Jiao medio, por lo que tiene relación con el hígado.

Entre sus funciones están controlar el transporte y la transformación de los alimentos, es encargado de absorber las sustancias nutritivas de los alimentos y líquidos para la transformación de la energía y la sangre; "es la fuente principal de la energía adquirida".

Cuando se encuentra afectada la energía de bazo, aparecen los síntomas digestivos, anorexia, meteorismo, inadecuada digestión de los alimentos, defecaciones blandas, distensión abdominal, fatiga, lasitud, delgadez y sabor insípido en la boca.

Si hay exceso de energía de bazo, aparecen diarreas, ictericia, epigastralgia, sabor dulce en la boca.

Interviene activamente en la excreción del líquido excesivo y mantiene la humedad en el cuerpo humano. Cuando el bazo tiene afectadas sus funciones, este líquido permanece en el cuerpo, lo que da lugar a la aparición de edemas.

El bazo controla la circulación de la sangre dentro de los vasos sanguíneos e impide la extravasación. Las materias nutritivas digeridas por el bazo y el estómago, se transforman en sangre. Cuando esta función está afectada, pueden ocurrir hemorragias digestivas y rectales.

El bazo y el estómago suministran sustancias nutritivas a todo el cuerpo, por lo que son los encargados de

nutrir los músculos; pero cuando está afectado el suministro aparece distrofia de los músculos y pérdida de las fuerzas, lo que hace que la pérdida de peso, delgadez, flacidez, se deba a la disfunción de este órganos.

El funcionamiento de este órgano en forma inadecuada afecta otros órganos como: el corazón, el hígado, los pulmones, los riñones y el estómago, ya que suministra las sustancias nutritivas, y al ser insuficientes afecta a los órganos por déficit de energía y sangre.

Este órgano se refleja en la boca y se manifiesta en los labios cuando está normal. De ser así, los labios son rosados y húmedos, cuando hay exceso de bazo, aparece estomatitis. Por deficiencia de bazo, los labios y las encías son pálidos.

Pulmones

Se localizan en el tórax, se comunican con la garganta y se abren en la nariz. Tienen relación externa e interna con el intestino grueso. Entre sus funciones están la de controlar la energía y la respiración.

El organismo mantiene la vida mediante la energía cósmica y la nutritiva. La energía cósmica llega a través de la respiración y la nutritiva por medio de los alimentos; ambas forman la energía vital que es distribuida por todo el cuerpo.

El pulmón es el maestro de la energía, éste a través de la respiración incorpora el Qi (Chi) puro para formar energía (intercambio gaseoso).

Cuando la función de los pulmones está afectada por alguna causa, aparece disnea, polipnea y tos. Cuando la energía de los pulmones está en vacío, se presenta sudoración fría, agotamiento, voz baja, respiración débil, anorexia, constipación y resfriados a repetición.

La energía de los pulmones está en relación con el corazón, es decir, permite que el corazón regule la circulación sanguínea, ya que la sangre circula porque se encuentra circulando la energía, pero si ésta no circula, la sangre tampoco puede circular. La energía de los pulmones recorre todo el cuerpo humano, permitiendo la circulación y excreción de los líquidos y permite el descenso, ya que esta energía acciona hacia abajo.

El pulmón es el encargado de suministrar todas las sustancias nutritivas asimiladas por el bazo y el estómago, y ayuda a eliminar los residuos con lo que purifica la energía. Cuando éste órgano se encuentra en dificultad aparecen síntomas como lasitud, respiración corta y débil (asma bronquial), piel seca y sin brillo, y los bellos quebradizos y débiles. Cuando está en exce-

so, la respiración es fuerte y aparecen secreciones amarillas.

El pulmón comanda la piel, ésta tiene energía Yang, que es la que defiende al cuerpo humano de los ataques de agentes patógenos y exógenos, lo que hace que una de sus principales funciones sea la de controlar el descenso y distribuir el Qi defensivo (Weiqi). Controla la apertura y cierre de los poros, calienta y humedece la piel, protege al cuerpo de la invasión de agentes patógenos y exógenos.

En su función de descenso hace descender los líquidos hacia el intestino grueso. Cuando hay una función normal, hay una adecuada distribución de las sustancias nutritivas y mayor respuesta del organismo a la invasión de enfermedades.

El pulmón se refleja en la nariz: si está en equilibrio, la respiración es normal y habrá una adecuada olfacción, pero si está en deficiencia, hay anosmia, rinitis y afecciones virales a repetición.

Si está en exceso se presentan epítaxis y sequedad nasal. Otro factor que aparece es la tristeza que tiene mucha relación con el oído.

Riñones

Se encuentran situados en la región lumbar a ambos lados de la columna vertebral. Esta región es considerada la residencia de los riñones, tiene relación interna y externa con la vejiga. Estos órganos tienen diversas funciones y se relacionan con otros órganos y estructuras.

Dentro de sus funciones se encuentran las de almacenar la *esencia vital*, controlar la reproducción, el crecimiento y desarrollo humano. La energía de los riñones es responsable de la energía heredada o la adquirida de las funciones de los 5 órganos y las 6 vísceras a partir de las sustancias nutritivas y la sangre.

Se relacionan con el bazo que es la fuente de nutrición. Esa energía Yin se divide a su vez en energía Yin y Yang. La energía Yin nutre a diferentes órganos del cuerpo humano, ejemplo: "El Yin de riñón, agua de riñón, apaga el fuego de corazón y el Yang proviene de las funciones de los demás órganos, dándoles calor. Este Yin y Yang del riñón son capaces de suministrar al organismo sustancias necesarias para la vida, por lo que constituyen la fuerza motriz".

El riñón comanda la energía respiratoria. El aire inspirado debe ser captado por los riñones. Cuando éstos reciben esta energía de los pulmones, se equilibran las energías y el pulmón se mantiene con un buen funcionamiento. Si esta energía se afecta, la energía del pulmón asciende y provoca tos y asma.

El riñón genera la médula espinal, nutre los huesos y se manifiesta en el cabello; es decir, si los riñones están bien, los huesos, la médula y el cerebro funcionarían adecuadamente.

Cuando la energía de los riñones se ve afectada, se refleja en el cabello y sus características son: uñas raras, canas, calvicie; sin embargo, cuando la energía del riñón es estable, el pelo se observa lustroso.

El riñón es reflejado en la oreja que tiene la misma forma anatómica; pero además por las orejas pasa la energía Yin que controla los orificios uretra y ano. Cuando hay diferencias puede provocar acufeno y sordera, mareos, vértigos, etc.

Corazón

Este órgano realiza diferentes funciones y se relaciona con otros órganos y estructuras.

El corazón comanda los vasos sanguíneos, permitiendo que con su energía circule la sangre por dentro de ellos.

La función del corazón se refleja en la cara y en el pulso. Si la energía y la sangre circulan bien, la cara tendrá color rosado y el pulso estará normal; si el órgano se encuentra en vacío de Qi, la cara estará pálida, sin brillo y el pulso tenso y profundo, y si hay vacío de energía de corazón, la cara estará oscura, sin brillo y el pulso débil.

El corazón atesora la mente, por lo que controla la energía y se relaciona con todas las funciones mentales. La lengua es el reflejo del estado energético del corazón. Se relaciona, además, con los pulmones, riñones, hígado y tiene relación interna y externa con el intestino delgado. Controla y regula las manifestaciones externa del individuo, sus gestos y expresión.

En el exceso de corazón, la mirada es agresiva, ojos abultados, gestos torpes y bruscos. Su deficiencia: ojos tristes sin brillo, y gestos lentos y torpes.

Sus manifestaciones internas se reflejan en: la memoria, pensamiento, inteligencia, sueño, estado de ánimo triste o alegre.

El exceso de corazón altera la memoria, prolijidad, lenguaje tropeloso, insomnio, demasiado alegre. Como deficiencia: lenguaje pesado, pesadillas y gestos lentos. Cuando hay estancamiento de sangre en el corazón, se observa en la lengua equimosis y púrpuras.

Vesícula biliar

Tiene relación interna y externa con el hígado. Parte de la energía del hígado se convierte en bilis y es almacenada

en la vesícula biliar. La bilis tiene la característica de ser amarilla verdosa y de sabor amargo.

Cuando la energía de la vesícula biliar sube se siente la boca amarga, se pierde el apetito y se presentan vómitos en el caso de calor húmedo. En la vesícula biliar aparece, además íctero.

La vesícula biliar tiene relación con otros órganos, como estómago y bazo. Tiene su influencia en las actividades mentales, está determinada por su relación con hígado y afecta el corazón.

Cuando ocurre una hiperactividad de energía aparece sobrevaloración, irritabilidad, insomnio, pesadillas, opresión torácica y a veces fiebre.

Estómago

Tiene la función de digerir y enviar los alimentos digeridos al intestino delgado.

La energía del estómago es descendente, pero si esta energía no circula y se estanca aparecen síntomas de distensión abdominal, epigastralgia y estreñimiento.

Si la energía del estómago asciende aparecen síntomas como eructos, náuseas, vómitos.

El estómago tiene estrecha relación con el bazo, éste asimila las sustancias nutritivas y líquidos para su transformación.

Intestino delgado

Participa en el proceso digestivo y asimila las sustancias nutritivas que le envía el estómago, él a su vez las envía a todo el cuerpo, también absorbe la humedad y la excreta en forma de orina por el funcionamiento renal.

Cuando hay alteraciones del intestino delgado aparecen trastornos urinarios y en la defecación. Tiene estrecha relación interna y externa con el corazón. Cuando está alterado afecta al corazón, provocando presión torácica, fiebre, lengua roja y aftas. Cuando hay enfermedad por calor en el corazón afecta el intestino delgado, provocando estancamiento de orina y cistitis.

Intestino grueso

Tiene relación interna y externa con el pulmón, realiza varias funciones ya que es el taller natural del organismo. Dentro de sus funciones están la absorción de los líquidos nutritivos y la transportación de sus desechos hasta ser excretados.

Cuando el intestino grueso presenta problemas en la absorción de los líquidos aparecen: dolor abdominal, borborigmos y diarreas; sin embargo si la enfermedad es por calor del intestino grueso se consumen los líquidos y aparece estreñimiento por su relación interna y externa con los pulmones.

Cuando hay calor del pulmón se secan las heces fecales y no se puede defecar, y si se logra la defecación, mejora el problema respiratorio; pero, si el calor es de intestino grueso, se presentan las diarreas, estreñimiento y plenitud torácica.

Vejiga

Este órgano almacena la orina producida por los riñones, lo que hace que cuando esta función está afectada aparezcan los trastornos urinarios.

Cuando la vejiga está en vacío presenta síntomas de enuresis y poliaquiuria, y en el caso de exceso presenta cistitis y anuria.

La vejiga tiene relación con los pulmones, intestino delgado, riñones y con la triple función, ya que a través de estos órganos se puede transportar la orina hasta la vejiga.

Triple función

Energéticamente se incluye como víscera; ya que en la medicina tradicional china tiene relaciones fisiológicas y patológicas con otros órganos. Comprende 3 zonas: la superior, media, inferior.

Cuando estas funciones están sanas, el cuerpo es fuerte y sano, pero en vacío aparecen síntomas clínicos como acufenos, vértigo, piernas sin fuerzas y pérdida de la agudeza visual.

La función superior corresponde desde la laringe hasta el cardias, la media desde el cardias hasta el píloro y la inferior en el abdomen inferior.

Función superior: tiene que ver con los pulmones, corazón y pericardio; controla la sangre, produce la energía Yang, y da color a la piel y músculos. La sangre circula y lustra la piel.

Función media: abarca el bazo y el estómago, permitiendo que suministren las sustancias nutritivas.

Función inferior: comprende el hígado, riñones, intestino delgado, intestino grueso y vejiga, para influir en la excreción de los residuos líquidos y sólidos.

La triple función hace circular la energía y la sangre del cuerpo, digiere y transporta a todo el cuerpo las

sustancias nutritivas, así como transforma, absorbe y excreta los líquidos y sólidos.

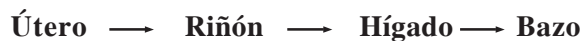
Extraordinarios

En el grupo de los órganos extraordinarios tenemos el cerebro, la médula de los huesos, vasos sanguíneos y el útero. **Cerebro:** se encuentra en la bóveda craneana, es el mar de la médula y se relaciona con el meridiano Du Mai. Cuando está en deficiencia se presentan mareos, vértigos, trastornos en el lenguaje, pérdida de memoria. Tiene estrecha relación con:



Médula de los huesos: en los huesos están concentradas las médulas.

Útero: se encuentra en el abdomen inferior. Es el órgano de la menstruación y el embarazo, y nutre al feto. Está relacionado con el riñón, hígado, bazo, estómago, y meridianos Renmai y Chong. Tiene relación:



Los meridianos Chong y Renmai se originan en el útero. El meridiano Renmai (vasoconcepción) regula la energía de todos los meridianos Yin y Chong; almacena la sangre y la energía de todos los meridianos.

Cuando el Qi es vigoroso en el riñón y en los meridianos Renmai y Chong, hay buena menstruación y el útero está capacitado para la fecundación.

Cuando hay deficiencia del Qi de riñón y de los meridianos Renmai y Chong, aparece la menstruación irregular, amenorrea e infertilidad.

El útero tiene relación con:



Cuando hay alteraciones en el funcionamiento del útero aparecen los trastornos menstruales. Cuando hay deficiencia de bazo, hay trastorno menstrual y amenorrea. Cuando hay exceso de hígado y de bazo, hay hemorragia uterina.

Teorías Qi, Xue y Jin Ye

Estas teorías están basadas en las principales sustancias del cuerpo humano para mantener las actividades fundamentales.

Teoría de la energía Qi (Chi)

A la energía se le nombra Qi y está relacionada con los procesos fisiológicos, por lo que es necesario la interpretación de la teoría de la energía.

En la medicina tradicional china se considera que en el cuerpo humano existe una energía que circula las 24 h del día a través de los meridianos principales (ver teoría Kin-Lo). Esta energía se forma del alimento cósmico que penetra con el aire y del terrestre que se forma de la transformación de los alimentos. Si faltaran el alimento cósmico y el terrestre, muere el organismo por falta de energía, pues de la interacción de estos dos elementos surge la energía interior. Esta energía circula por los meridianos y se relaciona con los órganos correspondientes en diferentes horarios, completando el ciclo de las 24 h.

La otra variedad de energía, la llamada energía ancestral, nace del riñón. Ésta es la energía heredada y circula a través del meridiano SANJIAO.

Podemos resumir diciendo que la energía vital (Qi) está formada por Qi congénito (riñones) y Qi adquirido, donde: Qi puro: se obtiene del aire atmosférico (oxígeno). Qi nutritivo: se obtiene de la síntesis de los alimentos. Qi defensivo: se obtiene también de los alimentos.

La teoría de la energía Qi (Chi) tiene una relación interna con la sangre (Xue) y con los líquidos corporales (Jin Ye). Sin éstos no se pueden mantener las actividades vitales del cuerpo humano.

El Qi varía de acuerdo con su origen y distribución, y vemos como:

Qi original (Jing Qi): es el Qi del riñón o el Qi congénito debido a que es heredado de los padres y está relacionado con la función reproductiva, llamada energía ancestral.

Qi esencial o Qi torácico (Zhang Qi): es la energía obtenida de los alimentos, y el Qi puro (aire). Estos se reúnen en el tórax y nutren, y promueven las funciones del corazón y los pulmones. Al Qi puro (oxígeno) y al Qi de los alimentos se les nombra el Qi adquirido, o sea la energía adquirida de los alimentos.

Qi nutritivo (Ying Qi): se obtiene de las sustancias nutritivas de los alimentos y la respiración, ésta circula por los meridianos regulares y nutre a los órganos Zang Fu y a los meridianos y órganos de los sentidos.

Qi defensivo (Wei qi): llamado también el Qi centinela; nace de la combinación de las sustancias nutritivas y los alimentos, y circula fuera de los

meridianos regulares, o sea por los meridianos superficiales y la superficie del cuerpo, protege el organismo de los factores patógenos, exógenos, controla la abertura y cierre de los poros y humedece la piel.

Sangre (Xue)

Se refiere al producto obtenido de la esencia de los alimentos después de efectuada la digestión y absorción por el estómago y bazo respectivamente, y del paso al corazón y los pulmones. El riñón almacena el Jing (esencia vital) y de este se genera la médula que a su vez origina sangre. El Qi del riñón al estimular la función del bazo, del pulmón y del corazón promueve la formación de la sangre que circula por los vasos sanguíneos nutriendo todo el cuerpo.

Líquidos corporales (Jin y Ye)

Se refiere a los líquidos corporales. Éstos se forman a partir de la absorción de los alimentos, sobre todo, las sustancias líquidas. Estos líquidos corporales se distribuyen en la sangre y todos los tejidos del cuerpo. Se caracterizan por ser más líquido el Jin y más sólido el Ye. Los Jin o los más líquidos nutren todos los músculos y la piel, y los Ye o los más turbios o espesos nutren la médula, cerebro, intersticios corporales y las cavidades de las articulaciones.

Teorías modernas

Es necesario hablar de las teorías modernas u occidentales. Se debe comenzar por plantear que estas teorías modernas se basan en las teorías nerviosas y en las teorías humorales. Las teorías nerviosas se basan en la relación entre las vísceras y el sistema osteomioarticular a través del sistema nervioso simpático.

En los cuernos laterales de la médula espinal, especialmente en los segmentos que van desde la vértebra cervical VII hasta la III vértebra lumbar hay núcleos vegetativos del sistema simpático, de los cuales parten prolongaciones que van al tronco simpático y de este salen las fibras nerviosas hacia todas las vísceras y también al sistema osteomioarticular por medio de los nervios espinales.

Los puntos Shu de espalda se relacionan con las vísceras y son muy útiles en el tratamiento, por ejemplo,

cuando hay diferentes patologías en algunos órganos o vísceras, se puede observar el dolor referido en diferentes regiones de la víscera o en la región de la piel, del tejido celular subcutáneo y del músculo, cuyas fibras sensoriales penetran a los mismos segmentos medulares que reciben las fibras procedentes del órgano en cuestión. Con este dolor referido por el paciente se puede apreciar hipersensibilidad de la piel en la zona correspondiente e incluso contracturas musculares en las metaméricas, por lo que se debe observar que cuando hay un dolor en una víscera se producen alteraciones, por ejemplo: en la epigastralgia se refleja a la palpación dolor en la región de la XII vértebra torácica, y al ser manipulada esta zona mediante la presión, se puede observar alivio de dolor por una respuesta al estímulo dado a esa víscera, mejorando su función.

Estos puntos antiguos llamados de alarma y las teorías modernas han demostrado su relación con los núcleos vegetativos del sistema simpático, siendo muy útiles para el diagnóstico y en la terapéutica.

Las teorías de Melzack y Wall (1965) y de Zang (1977) dan elementos para conocer que con la acupuntura se inhibe el dolor.

La teoría de Melzack y Wall es conocida como la teoría de las "puertas de control". Esta teoría plantea que al estimular los puntos de acupuntura, se producen impulsos que viajan por las fibras gruesas mielinizadas (fibras A-beta) hasta el cuerno posterior de la médula espinal (sustancia gelatinosa de Rolando). Al producirse este mecanismo se cierra el paso de la información al dolor, siendo este mecanismo transmitido por las fibras A-delta (poco mielinizadas o no mielinizadas y fibras C no mielinizadas).

Cuando el organismo se encuentra en funciones normales la "puerta" está abierta, dando paso a las informaciones nocioreceptivas, pero al realizar las técnicas acupunturales se originan impulsos nerviosos, que viajan de forma rápida hasta el cuerno posterior de la médula espinal y de esta forma se cierra la "puerta".

La teoría de Zang está reconocida como una de las teorías que explican los mecanismos de acción de la acupuntura en su función analgésica. Zang plantea que frente a un estímulo doloroso se producen descargas nocioreceptivas en el núcleo parafuncional del tálamo, las cuales son enviadas al núcleo centromediano y de aquí continúa la información a través de otras fibras nerviosas hasta la corteza cerebral. Al analizar este mecanismo de acción de la acupuntura en relación con el dolor, se observó que al ser estimulados los puntos

de acupuntura, el núcleo centro mediano del tálamo, bajo los efectos de las endorfinas, envía estímulos inhibitorios al núcleo parafacicular, cerrándose así la segunda "puerta" de entrada del dolor.

En sus obras Jayasuriya y Fernando plantean que las teorías humorales se relacionan con el sistema nervioso sobre la base bioquímica. Es de gran importancia a la liberación de diferentes sustancias, que se obtienen a través de la estimulación de diferentes puntos de acupuntura.

Unas de las sustancias que más explican la acción de la acupuntura son las encefalinas y endorfinas, llamadas el "opio de la acupuntura".

Se ha mostrado que las encefalinas son pentapéptidos cuya acción es similar a la morfina; son inhibitorias. Estas sustancias químicas se unen a los receptores opiáceos que se distribuyen en la médula y el encéfalo, en especial en el sistema límbico.

Estas fibras que contienen encefalinas tienen semejanza a las estructuras que contienen las monoaminas, es decir, los ganglios basales, el área septal, el hipotálamo, la amígdala cerebral y zonas de la neocorteza cerebral. Los cuerpos de estas neuronas se encuentran en zonas de las sustancias grises periacueductal y mesencefálica, en los núcleos grandes del rafe y en los pólipos bulbares (núcleos de la formación reticular). También se encuentran en la parte caudal del núcleo espinal del nervio trigémino y a lo largo de las láminas primera, segunda y quinta de la columna gris dorsal medular.

Las endorfinas son moléculas que derivan del péptido pituitario B y presentan ciertas acciones similares a las morfina. La beta endorfina contiene 31 aminoácidos y tiene acción analgésica más potente que la morfina, además de producir sedación se considera que

las fibras contienen sustancias como las encefalinas y las endorfinas. Sustancias P y serotonina constituyen un mecanismo subyacente de la percepción del dolor. La acupuntura al activar las fibras nerviosas en los músculos, hace que éstos envíen el impulso a la médula espinal, activando la médula espinal, el cerebro medio y el hipotálamo-hipofisiario, lo que produce analgesia.

Existen dos fases en la liberación de las sustancias.

Primera: una liberación inmediata de adrenalina noradrenalina.

Segunda: liberación mediata de ACTH, beta-endorfinas, prolactina, cortisol y hormona de crecimiento, y un aumento de las inmunoglobulinas.

No obstante tener en cuenta estas teorías modernas, no se deben pasar por alto las teorías tradicionales chinas mediante la acupuntura y sustancias afines, y sus resultados en el tratamiento de diferentes enfermedades, a pesar de no estar totalmente establecido el mecanismo de acción de la acupuntura; aún continúan los estudios sobre este tema tan complejo y efectivo.

Sin embargo, sí está probada la teoría del recorrido de los canales o meridianos por donde circula la energía, y aunque los puntos y ellos no tienen características anatómicas que permitan identificarlos, sí se ha demostrado, por sustancias radioactivas inyectadas en esos canales, su recorrido. Además, se ha comprobado que se encuentran dotados de una baja resistencia eléctrica y una elevada conductividad. Por estas características los puntos acupunturales poseen una mayor hipersensibilidad, que puede ser comprobada solamente por la presión digital sobre algunos de estos puntos, pero además, están confirmados los resultados analgésicos, la sedación, la homeostasia, su acción inmunológica y su efectividad en la analgesia acupuntural en diferentes intervenciones quirúrgicas.

II Teoría de los King Lo y puntos acupunturales

Desde tiempos remotos, los asiáticos observaron que en el cuerpo humano existen zonas o puntos que al ser masajeados, calentados, quemados o pinchados, alivian el dolor o se obtiene un efecto curativo en algunas enfermedades, además de la influencia sobre algunos órganos. Estos puntos fueron asociados con los órganos, son una gran red por donde circula la energía. De allí surge la teoría King Lo (Jiing Luo) y posteriormente se pudo comprobar la comunicación de los puntos con otros canales, formando un circuito que demora en circular las 24 h del día, entregándose la energía unos a otros.

Existen 12 canales regulares ordinarios bilaterales, también llamados meridianos. Cada uno de los canales está relacionado con cada uno de los órganos internos (de éstos, 6 canales son Yin y 6 son Yang).

Los canales regulares llevan el nombre de cada órgano que le corresponde y, además, tienen 8 canales extraordinarios. De estos últimos, 2 corren en línea recta por la línea media de la cara anterior y posterior del cuerpo, al que se encuentra en la parte anterior se le nombra Ren (Renmai) o vasoconcepción y el de la línea media posterior se le nombra Du (Dumai) o vaso gobernador. Estos canales tienen sus puntos propios, el resto de los extraordinarios no tienen puntos propios, sino que están formados por puntos de interconexión con los 12 puntos de canales ordinarios y los 2 canales de la línea media. Los 8 canales extraordinarios no están conectados con ningún órgano en particular. Aunque los canales Ren y Du cuentan con sus puntos propios, algunos autores los incorporan en los canales ordinarios, por lo que se plantea que son 14 ordinarios.

Esta gran red permite conectar los órganos internos con el exterior, o sea la comunicación con el universo. Esto posibilita que cuando el cuerpo está afectado por factores externos como son: el calor, el viento, la humedad (factores exógenos, etc.), éstos pueden ocasionar un desequilibrio, donde los primeros afectados serían los meridianos y, posteriormente, los órganos internos. Sin embargo, cuando algún órgano interno está afectado por los factores endógenos, como pueden

ser, la tristeza, el miedo, la melancolía, la ira, etc., estas enfermedades actúan primero sobre los órganos internos y después se reflejan en los canales.

Esto ha sido demostrado por medio de investigaciones científicas.

Los 12 canales se distribuyen de la manera siguiente: 6 corren por las piernas y 6 por los brazos. De los 6 canales de los brazos: 3 son Yang, ya que recorren la cara posterior del brazo y son centrípetos, van de los dedos hacia arriba, y 3 son Yin que recorren la cara anterior del brazo y son centrífugos, descendiendo del pecho a las manos. De igual forma ocurre con las extremidades inferiores: 3 son Yin, recorren la cara interna de la pierna y son centrípetos, 3 son Yang que recorren centrífugamente la cara anterior lateral y posterior de la pierna.

Los 3 canales Yin de la mano comienzan en el pecho y corren hacia la mano, reuniéndose en ésta con los canales Yang de mano.

Los 3 canales Yang de la mano comienzan en los surcos subungueales y van hasta la cabeza donde se juntan con los 3 canales Yang de los pies, y estos últimos comienzan en la cabeza y descienden hacia el pie.

Los 3 canales Yin comienzan en los surcos ungueales de los dedos de los pies, ascienden al pecho y se encuentran con los Yin de manos.

De los órganos Yang, 3 están conectados con los canales Yang; éstos son: intestino grueso (IG), intestino delgado (ID) y el triple recalentador (TR) o triple función (TF). Estos canales Yang de mano están conectados con los 3 canales Yang de pie, que son: estómago (E), vesícula biliar (VB) y vejiga (V).

Los canales Yin de mano son: pulmón (P), corazón (C) y el pericardio (Pc), conocido por circulación sexualidad, están conectados a los canales Yin de pie como son: bazo-páncreas (BP), riñón (R) e hígado (H).

Esto permite comprender que la energía vital (Qi vital) corre por los 12 canales en una secuencia cíclica. El canal de hígado le entrega su energía al canal de pulmón de manera que se completa el ciclo de la circulación de la energía durante las 24 h de forma ininterrumpida.

Horarios de máxima energía

Meridiano pulmón	3 a 5 a.m.
Meridiano intestino grueso	5 a 7 a.m.
Meridiano estómago	7 a 9 a.m.
Meridiano bazo-pancrea	9 a 11 a.m.
Meridiano corazón	11 a.m. a 1 .m.
Meridiano intestino delgado	1 a 3 p.m.
Meridiano vejiga	3 a 5 p.m.
Meridiano riñón	5 a 7 p.m.
Meridiano pericardio	7 a 9 p.m.
Meridiano triplefunción	9 a 11 p.m.
Meridiano vesícula biliar	11 p.m. a 1 a.m.
Meridiano de hígado	1 a 3 a.m.

A continuación se ofrece un estudio más detallado de los canales.

Canal de pulmón

Polaridad: Yin.

Número de puntos: 11.

Órgano representado: pulmón.

Relación interna y externa con intestino grueso.

Elemento: metal.

Dirección de la energía: centrífuga.

Recorrido: su recorrido superficial se inicia en la parte superior del tórax, recorre la parte anteroexterna del brazo y el antebrazo para llegar a la muñeca. Lateralmente el pulso radial continúa por la palma de la mano para terminar en el borde de la base de la uña pulgar. El punto de conexión o de entrega de la energía se encuentra en el llamado punto Luo, (P7) Lieque. El punto de origen (P1) Yuan y (P9) Tai Yuan (Fig. 4). Las líneas indican los recorridos internos de los meridianos.

Características

Tiene más energía que sangre, por lo que no conviene sangrar los puntos. Su horario de máxima energía es entre las 3 y 5 a.m., que es el momento indicado para dispersar. Su función no sólo comanda al pulmón, sino a todo el aparato respiratorio (laringe, fosas nasales, senos paranasales). Según el diagnóstico tradicional se pueden presentar síntomas de insuficiencia o de exceso.

Síntomas cuando está en insuficiencia: dolor y frío en el hombro y espalda, tos, lengua roja, tristeza y angustia.

Síntomas cuando está en exceso: dolor en el hombro y espalda. Trastornos congestivos, esputos purulentos, agitación y sobreexcitación.

Indicaciones clínicas: trastornos a lo largo del canal, problema del sistema respiratorio, alteraciones de la piel (ya que este canal está conectado con la piel), trastornos vasculares, trastornos del intestino grueso y trastornos del cuello.

Puntos más usados: P1 (tórax), P6 (antebrazo), P7 (muñeca) y P11 (lecho ungueal del dedo índice).

Características y localización de los puntos

Pulmón 1 (P1). ZHONGFU (chonfu)

Es el punto alarma del pulmón (es un punto peligroso).

Localización: a nivel del espacio intercostal de las primeras y segundas costillas: a 6 cun lateral de la línea media.

Indicaciones: tos, dolor en el pecho y en el área de la espalda, hombro, asma bronquial, bronquitis y otras afecciones del pulmón.

Puntura: 0,5 cun oblicua.

Precaución: como el pulmón se encuentra debajo de estos puntos la aguja no se debe de insertar perpendicularmente porque podría ocasionar un accidente como un colapso del pulmón o un neumotórax. Este es el punto de alarma del pulmón, cuando hay afecciones pulmonares este punto se hace doloroso a la presión. Los puntos de alarmas son puntos muy específicos y están más sensibles cuando el órgano está enfermo. Con estos puntos se pueden tratar enfermedades locales en su área.

Pulmón 6 (P6). KONGZOI (kungtsui)

Localización: 5 cun del punto pulmón 5 en la misma dirección del canal.

Indicaciones: afecciones respiratorias agudas, como la crisis aguda de asma y la tos aguda.

Puntura: 0,5 cun perpendicular.

Precauciones: muy útil en las crisis agudas de asma y para los trastornos agudos del órgano, por ejemplo, hemorragia aguda (hemoptisis), pero solamente hasta que se le aplique tratamiento especializado.

Pulmón 7 (P7). LIEQUE (liequhuh)

Punto de conexión Luo; es uno de los 6 puntos distales importantes.

Localización: cuando el dedo índice y pulgar del paciente están entrecruzados, este punto queda en la

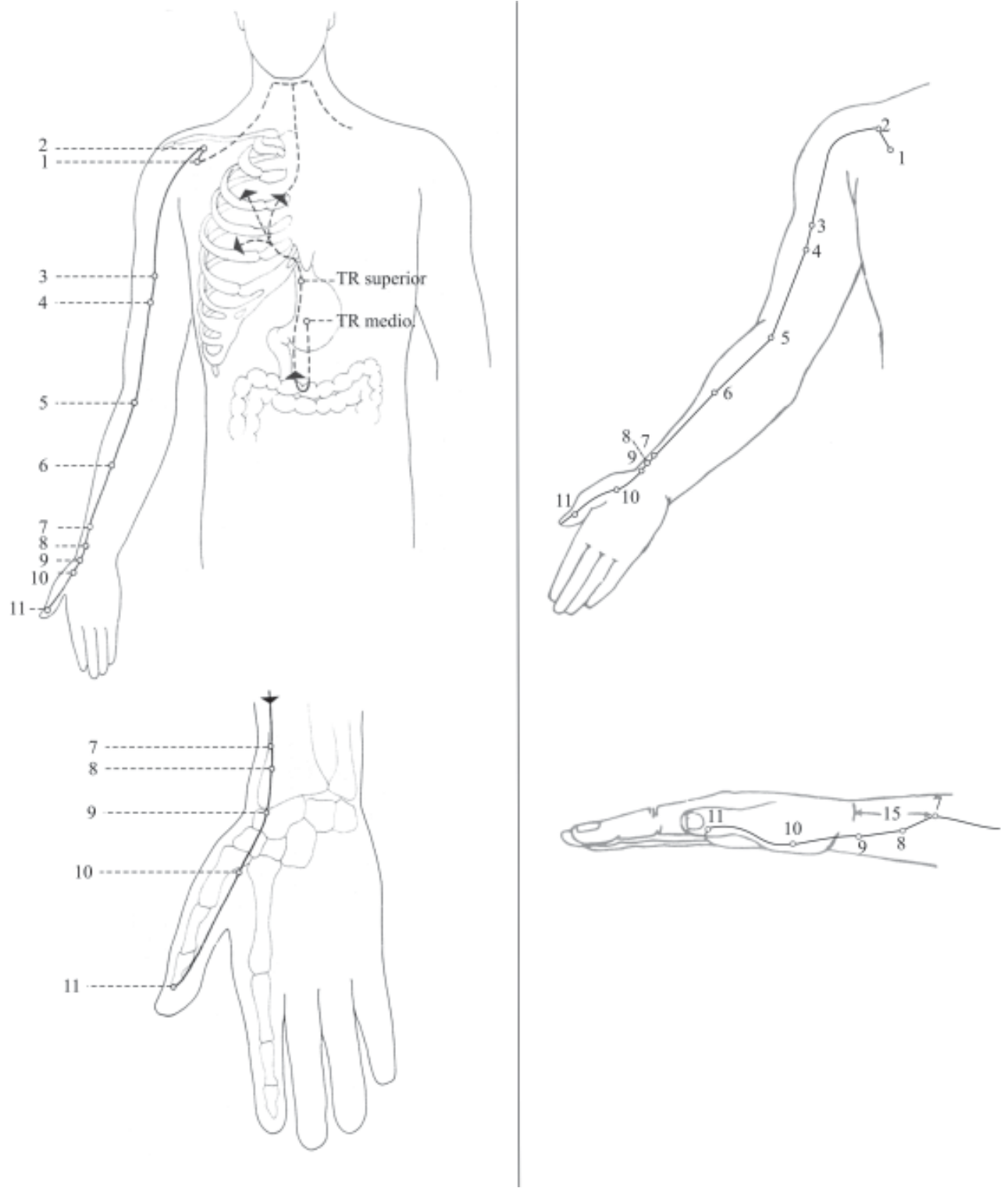


Fig. 4. Meridiano principal del pulmón (P).

punta del dedo índice que está arriba. Se puede localizar también midiendo 1,5 cun igual a través de los dedos, desde la articulación de la muñeca al borde lateral del antebrazo (Fig. 5).

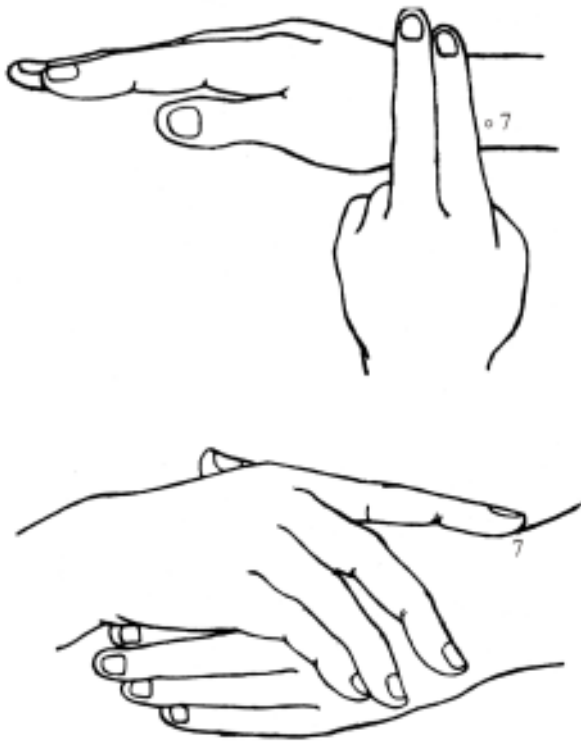


Fig. 5. Dos formas de localizar del punto LIEQUE (P7).

Indicaciones: dolores en la parte posterior de la cabeza, dolores del cuello, espondilosis cervical, dolor a lo largo de la parte posterior del tórax, asma bronquial, bronquitis y trastornos de la piel.

Puntura: 0,5 cun horizontal.

Precauciones: en el caso de artritis la aguja se inserta lejos.

Este punto es un punto de conexión con el canal de intestino grueso.

Pulmón 11 (P11). SHAOSHHANG (saoshang)

Localización: 0,1 cun en la esquina de la raíz de la uña del pulgar (lecho ungueal).

Indicaciones: ataque de histeria, desvanecimientos, ciertos ataques de epilepsia, convulsiones, fiebre alta, paro cardíaco, paro respiratorio y otras emergencias.

Puntura: 0,1 cun que causa sangramiento o fuerte presión que cause dolor.

Precauciones: estos puntos son usados en caso de emergencia aguda como el dolor fuerte, la fiebre y el shock.

Puntos de conexiones con el canal de pulmón.

IG4: HEGU (punto fuente Yuan) y IG6: PIANLI (punto conexión Lio).

Canal de intestino grueso

Polaridad: Yang.

Número de puntos: 20

Órgano representado: intestino grueso.

Canal relacionado: pulmón.

Elemento: metal.

Dirección de la energía: centripeta.

Recorrido: se origina, en su recorrido superficial, en el borde lateral de la uña del dedo índice y recorre hacia arriba por la parte lateral y posterior de los brazos, sube por el lado del cuello para terminar al lado del ala de la nariz. Ambos canales se cruzan sobre el labio superior (Fig. 6).

Características

Es Yang; contiene mucha energía y sangre, puede ser tratado con agujas desplazando su energía o sangrándola; su máxima energía es entre las 5 y las 7 h. Precede al meridiano pulmón y pasa su energía al meridiano estómago. Tiene 20 puntos. Comanda al intestino grueso y sus funciones son: absorción de líquidos y eliminación de residuos pesados.

Síntomas en insuficiencia: temor al frío, escalofríos y diarreas.

Síntomas en exceso: calor en el meridiano, constipación, sed, prurito y acné.

Puntos más usados: IG4, IG10, IG11, IG15 e IG20.

Características y localización de los puntos

Intestino grueso 4 (IG4). HEGU (hoku)

Localización: entre el primero y segundo metacarpiano en su borde radial.

Indicaciones: punto analgésico por excelencia homeostático.

Intestino grueso 10 (IG10). SHOUSANLI (shousanli)

Localización: cara lateral del antebrazo, 2 cun por debajo del codo.

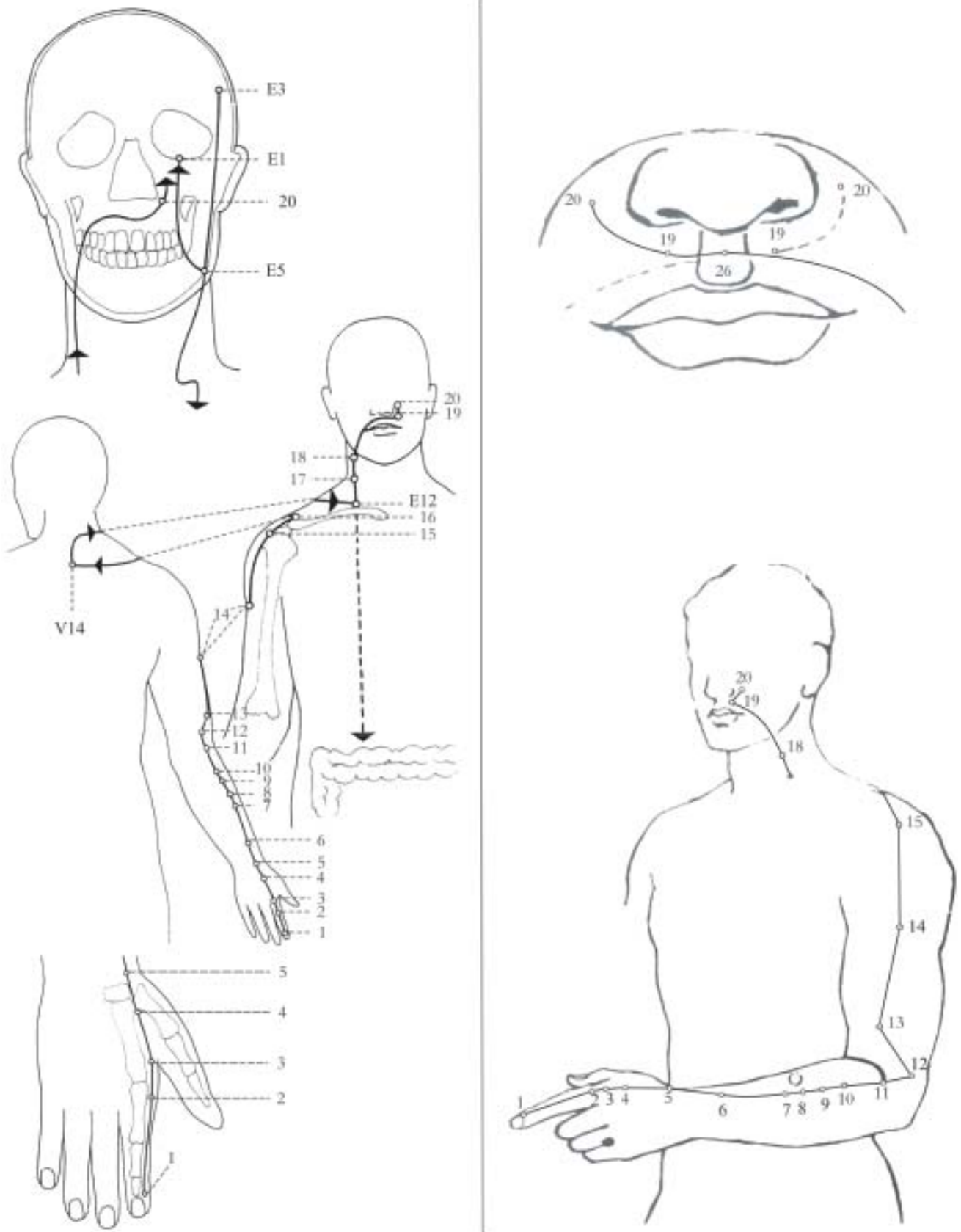


Fig. 6. Meridiano principal del intestino grueso o colon (IG).

Indicaciones: dolor, temblor o parálisis del antebrazo y parestesias.

Puntura: de 0,1 a 1,5 cun perpendicular.

Intestino grueso 11 (IG11). QUSHI (shushih)

Localización: con el codo semiflexionado en el pliegue del lado externo se encuentra en la mitad entre el final del pliegue y el epicóndilo del húmero.

Indicaciones: trastornos de los codos, parálisis del brazo, fiebre, hipertensión arterial y trastornos de la piel. Es el mejor punto homeostático del cuerpo.

Puntura: de 1,0 a 1,5 cun perpendicular.

Intestino grueso 15 (IG15). JIANYU (chienyu)

En chino se le nombra JIAN, quiere decir hombro.

Localización: en la depresión lateral del acromión.

Indicaciones: molestias del hombro, y de los tejidos que lo rodean como la periartrosis del hombro, parálisis del brazo, etc.

Puntura: 0,5 a 1,0 cun perpendicular.

Intestino grueso 20 (IG20). YINGXIANG (yingxiang)

Localización: en la extremidad superior del pliegue nasogeniano, al lado del ala de la nariz en la misma línea.

Indicaciones: rinitis, hemorragia nasal, epistaxis, inflamación interna de la nariz, sinusitis, parálisis facial, neuralgia del trigémino y dolor de muelas.

Puntura: 0,3 a 0,5, cun oblicua y en dirección de la línea media.

Precauciones: punto muy peligroso: intestino grueso 18 (IG18) NECK FUTU.

Observaciones: (IG20) YINGXIANG es un punto Yang y se encuentra con el meridiano estómago. En su rama profunda con el CHENGQUI.

El pulmón y el intestino grueso están relacionados con la piel, el pelo y están conectados en la nariz.

Canal de estómago

Polaridad: Yang.

Números de puntos: 45.

Órgano que representa: estómago.

Canal relacionado: bazo-páncreas (BP).

Elemento: tierra.

Dirección de la energía: centrífuga.

Recorrido: se origina en la cara debajo del ojo y da vuelta en U hacia la cara. Se continúa desde el punto inferior de la U hacia abajo, 4 cun lateral hacia la línea media a lo largo de la línea mamilar. En el abdomen se

dirige hacia abajo 2 cun lateral de la línea media. Desde ahí corre a lo largo de la cara anterior del miembro inferior para terminar en la punta del segundo dedo del pie (Fig. 7). Se conecta con el canal de bazo páncreas en los puntos de E41 y E40.

Características

Es Yang, tiene mucha energía y sangre que se puede dispersar con agujas o con sangría. Es uno de los meridianos más importantes, pues en él se elabora la energía mediante los alimentos, su máxima energía es de las 7 a las 9 h. Su energía pasa a bazo páncreas (BP), comanda al estómago y el duodeno, así como sus funciones digestivas.

Síntomas en insuficiencia: abdomen y tórax frío, eructos, digestiones lentas y diarrea.

Síntomas en exceso: calor en abdomen y tórax, digestión rápida, hambre, sed y lengua con saburra amarilla.

Indicaciones clínicas: tratamiento del estómago y otros órganos abdominales. Alteraciones a lo largo del canal:

- Área de la cara: neuralgia del trigémino, dolor de muelas, parálisis facial y sinusitis.

- Enfermedades del pecho.

- Trastornos de la glándula mamaria.

- Abdomen: trastornos gastrointestinales y problemas en la menstruación.

- Miembro inferior, parálisis de este miembro y trastornos articulares del mismo.

Puntos más usados: E3, E4, E7, E8, E25, E29, E34, E35, E36, E38, E41 y E44.

Características y localización de los puntos

Estómago 3 (E3). JULIAO (chuliao)

Localización: al nivel del borde inferior del ala nasal.

Indicaciones: parálisis facial neuralgia del trigémino, rinitis y dolor de muelas.

Puntura: 0,3 a 0,5 cun oblicua.

Estómago 4 (E4). DIFANG (titsang)

Localización: 0,4 cun lateral de la comisura de la boca.

Indicaciones: parálisis facial, neuralgia del trigémino, cialorrea, dificultades de la palabra, mutismo, trastornos dentales y anestesia para la extracción de las piezas dentales de la arcada superior.

Puntura: 0,5 pulgada oblicuamente. 2,0 a 3,0 cun en inserción horizontal hacia el punto E6.

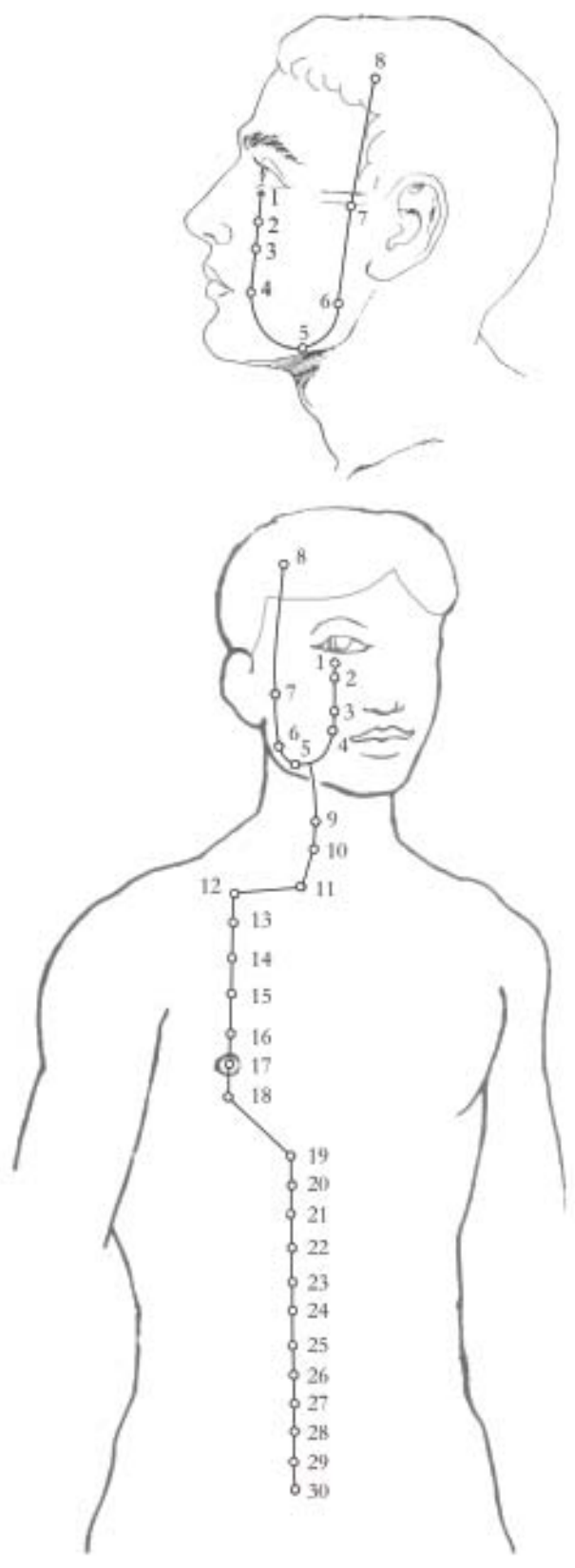
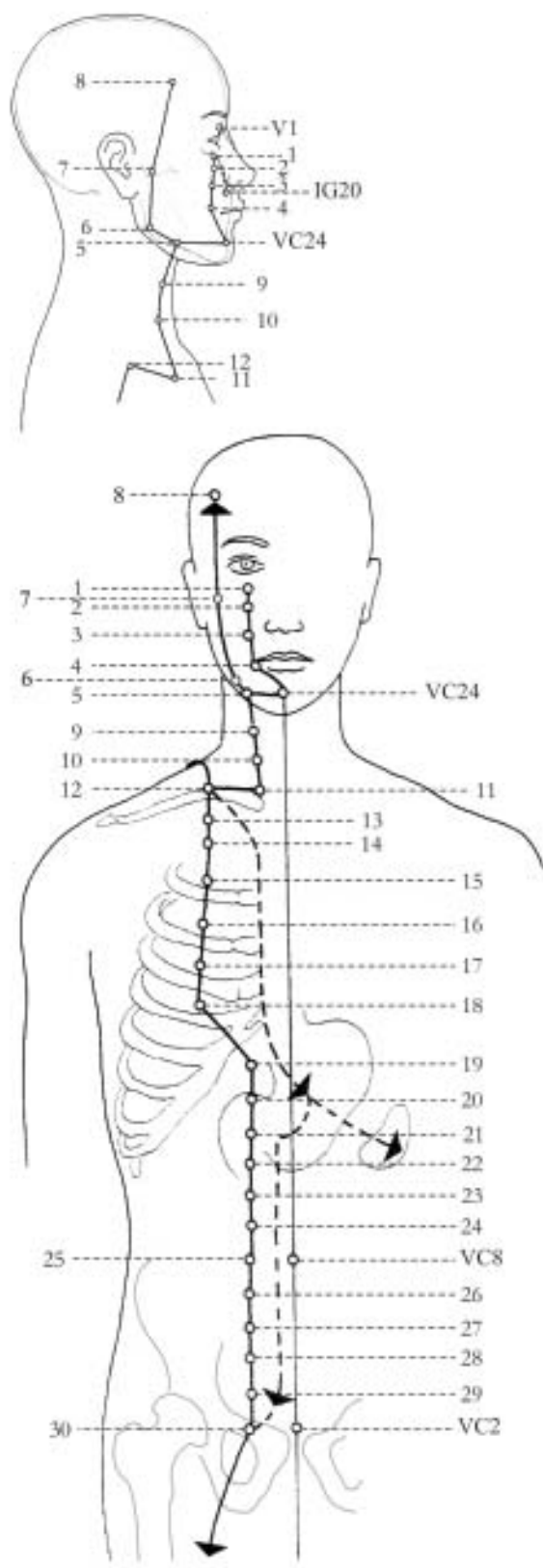


Fig. 7. Meridiano principal del estómago (E).

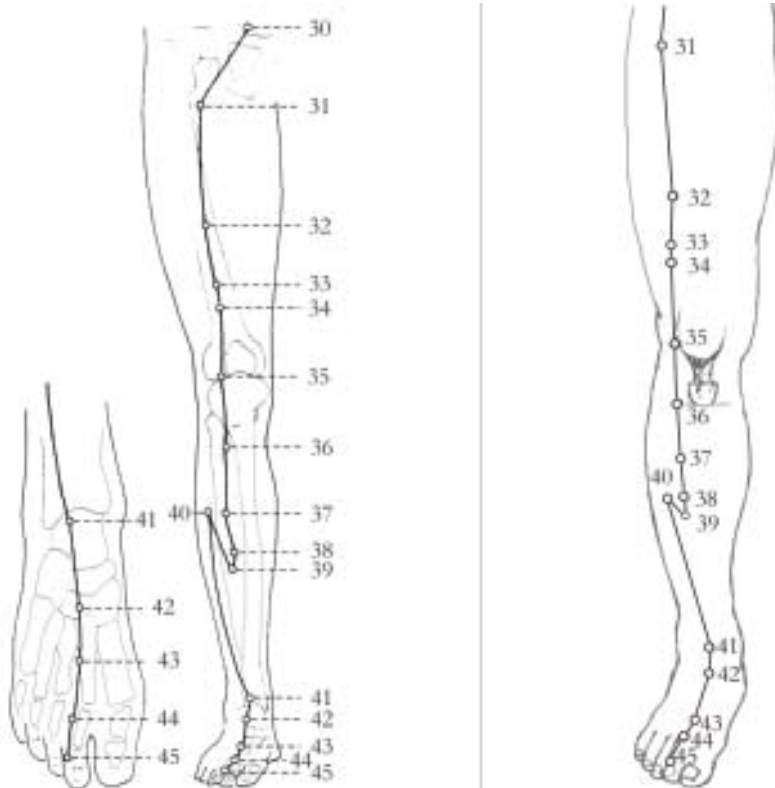


Fig. 7. Meridiano principal del estómago (E). Continuación.

Estómago 7 (E7). XIAGUAN (hsiakuan)

Localización: en la depresión del borde inferior del arco cigomático.

Indicaciones: parálisis facial, neuralgias del trigémino, dolor de muelas y artritis de la articulación mandibulo maxilar.

Puntura: 0,5 cun perpendicular.

Estómago 8 (E8). TOUWEI (touwei)

Localización: 0,5 cun lateral del ángulo anterior de la línea del pelo.

Indicaciones: hemicranea (dolor de cabeza, oftalmología y lagrimeo).

Puntura: 0,5 de pulgadas horizontalmente en dirección posterior para dolor de cabeza y en dirección anterior para trastornos de los ojos.

Estómago 25 (E25). TIANSHU (tienshu)

Punto de alarma del intestino grueso.

Localización: 2 cun lateral del ombligo.

Indicaciones: gastroenteritis aguda y crónica, diarrea, constipación, estreñimiento, apendicitis aguda, parálisis intestinal, parálisis de los músculos de la pared abdominal y otros trastornos abdominales.

Puntura: 0,5 a 1,0 cun perpendicular.

En los casos de apendicitis aguda, que no se cuente

con la posibilidad de un cirujano o que la cirugía esté contraindicada, se puede aplicar la acupuntura.

Estómago 29 (E29). GUILAI (kuilai)

Localización: 2 cun por fuera de Ren, 3 y 1 cun por encima del borde superior del pubis.

Indicaciones: trastornos pélvicos, dismenorrea, hernia, epidermitis e impotencia en el hombre.

Puntura: 0,5 a 1,0 cun perpendicular.

Estómago 34 (E34). LIANGQIU (liangchiu)

Localización: 2 cun arriba y lateral del borde superior de la rótula.

Indicaciones: trastornos de la rodilla, problemas agudos gastrointestinales, epigastralgia aguda, enterorragia y diarreas agudas.

Este punto es muy efectivo en la gastritis aguda, dolor producido por cólicos por su rápida acción.

Estómago 35 (E35). DOBI (tupi)

Localización: en la depresión debajo de la rótula en el lateral del ligamento patelar. Se localiza con la rodilla ligeramente flexionada.

Indicaciones: artritis en la rodilla y dolores debido a la hipertensión o hipertracción de la rodilla.

Puntura: 0,5 cun oblicuamente y en línea media.

Estómago 36 (E36). ZUSANLI (tsusanli)

Es uno de los 6 puntos distales de gran importancia.

Localización: el grueso de un dedo inferior y lateral de la tuberosidad de la tibia, o 3 cun por debajo de la rótula. Y a través de dedos por fuera del borde anterior de la tibia.

Indicaciones: gastritis, náuseas, vómitos, enteritis, diarrea, obesidad, estreñimiento, apendicitis, otros trastornos del aparato digestivo, parálisis de los miembros inferiores, polineuropatías del miembro inferior, cardiopatías, hipertensión, neumopatías y avitaminosis.

Es un punto de tonificación y de homeostasis.

Puntura: 1,5 cun perpendicular.

Estómago 38 (E38). TIAOKOU (tiaokou)

Localización: 5 cun debajo de ZUSANLI (E36) un dedo grueso lateral del borde anterior de la tibia.

Indicaciones: dolores del hombro y paralización de la pierna.

Puntura: 1,5 cun perpendicular.

En los dolores de hombro, este punto se puede estimular normalmente mientras el paciente moviliza la articulación del hombro.

Estómago 41 (E41). JIEXI (chiehsi)

Localización: al frente del tobillo entre los bordes del maleólo.

Indicaciones: trastornos del tobillo y tejidos blandos del área, parálisis de la pierna, parálisis del pie, hemiplejía, venas varicosas, úlceras crónicas del área del tobillo, dolor en el torso, vértebras, cefalea, epilepsia e histeria.

Estómago 44 (E44). NEITING (neiting)

Localización: 0,5 cun próximo a la unión interdigital del segundo y tercer dedos del pie.

Indicaciones: el punto distal para el dolor de muelas, de cabeza, ojos, del miembro inferior, artritis en las articulaciones de los dedos de los pies, amigdalitis, intoxicación alimentaria, dolor en el abdomen y disentería.

Puntura: 0,3 cun perpendicularmente u oblicua.

Es el mejor punto analgésico para el tratamiento y la terapia de la pierna.

Precauciones: por su localización anatómica, se consideran peligrosos:

Estómago 1 (E1). CHENGQUI (chengchi)

No puncionar.

Estómago 17 (E17). RUZHONG (juchung)

Prohibidas la acupuntura y la moxa.

Estómago 18 (E18). RUGEN (juken)

Por estar situado en el espacio intercostal, punción oblicua.

Estómago 21 (E21). LIANGMEN (liangmen)

Lado derecho.

Canal de bazo-páncreas

Polaridad: Yin.

Número de puntos: 21.

Órgano que representa: bazo-páncreas.

Páncreas.

Relación con el estómago.

Elemento: tierra.

Dirección de la energía: centrípeta.

Recorrido: su recorrido superficial se origina en el bazo. En el ángulo ungueal externo del dedo gordo del pie. Continúa su recorrido en ascenso por la articulación metacarpofalángica sobre el lado medial de la pierna, sube sobre la cara interna de la rodilla y del muslo, después entra en el abdomen para ir al bazo, relacionándose con el estómago, atraviesa el diafragma, bordea el esófago y llega hasta la raíz de la lengua. La rama que se relaciona con el estómago asciende y llega al corazón relacionándose con el órgano en su recorrido superficial. Termina en el pecho en la línea media axilar (Fig. 8).

Características

Tiene más energía que sangre (no conviene sangrarlo, sino pincharlo) su máxima energía entre las 9 y las 11 h. Hora indicada para dispersar, pero de las 11 a las 13 h se debe tonificar.

Su función: con su función reguladora comanda al bazo y al páncreas, con las reservas de glucógeno.

Síntomas en insuficiencia: abdomen tenso, vómitos, diarreas, falta de sed y digestiones lentas.

Síntomas en exceso: abdomen doloroso, constipación, alteraciones, vómitos, flatulencia, pesadez del cuerpo, dureza en la base de la lengua, depresión, insomnio, debilidad muscular y no se puede mover el dedo gordo.

Indicaciones clínicas: trastornos a lo largo del canal; problemas genitales; problemas del bazo-páncreas y enfermedades digestivas; trastornos metabólicos y del mecanismo inmunitario y retículo endotelial; problemas de la piel; edemas, ascitis; y afecciones perianales, genitales externos y problemas pélvicos.

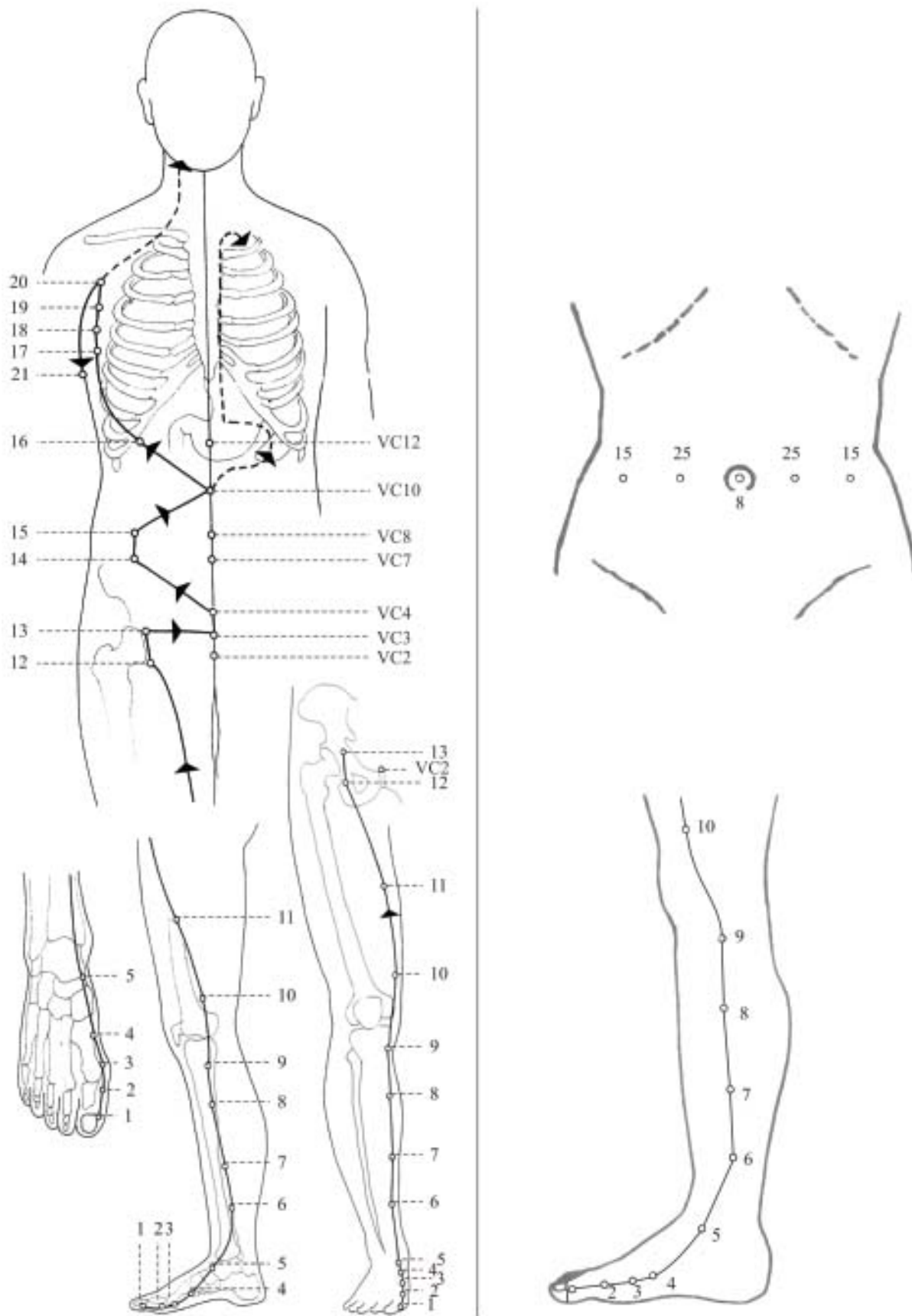


Fig. 8. Meridiano principal del bazo (B).

Puntos más usados: bazo-páncreas: BP4, BP6, BP9, BP10 y BP21.

Características y localización de los puntos

Bazo-páncreas 4 (BP4). GONGSUN (kungsun)

Localización: es un punto de conexión Luo. Se inicia en la depresión del borde anteroinferior del primer metacarpiano, en la unión de la piel plantar y la dorsal.

Indicaciones: diarreas muy agudas, epilepsia y trastornos psíquicos.

Puntura: 0,5 cun perpendicular, usar estimulación manual fuerte.

Es un punto muy doloroso que generalmente se usa en problemas muy agudos.

Bazo-páncreas 6 (BP6). SANYINJIA (sanyinchiao)

Es uno de los 6 puntos distales más importantes.

Localización: 3 cun arriba del extremo del maléolo interno.

Indicaciones: problemas gastrointestinales, genitourinarios, trastornos del miembro inferior y alteraciones de la piel. Este es un punto de tonificación.

Los 3 canales Yin de la pierna se encuentran en ese punto, es por eso que se usa en las patologías del hígado, bazo y riñón.

Puntura: 1,8 cun perpendicular.

Los 3 puntos de tonificación más importantes del cuerpo son: SANYINJIA (BP6), ZUSANLI (E36) y QIHAI (VC6).

Bazo-páncreas 9 (BP9). YINLINGQUAN (yinlingchuan)

Localización: a nivel del borde inferior de la tuberosidad de la tibia.

Indicaciones: edemas, ascitis, anuria, enuresis nocturna, cistitis, edema y dolor en la articulación de la rodilla.

Puntura: 1,5 cun perpendicular.

Bazo-páncreas 10 (BP10). XUECHAI (hsuehai)

Localización: con la rodilla flexionada se localiza en la parte interna del músculo cuádriceps, 2 cun más arriba del borde superointerno de la rótula. Se localiza colocando la mano en la rodilla con el pulgar en la cara interna y los otros dedos hacia arriba, se encuentra el punto en el extremo del pulgar.

Indicaciones: urticaria, alergias, problema de la piel, dismenorrea, hemorragia uterina, menstruación irregular y leucorrea.

Puntura: 1,5 cun perpendicular.

Bazo-páncreas 21 (BP21). DABAO (dabao)

Localización: en la línea media de las axilas 6 cun por debajo de la axila en el extremo de la undécima costilla.

Indicaciones: neuralgias intercostales, asma bronquial y pleuresía.

Desde el punto BP21 la energía vital Yin corre al punto JIANGUAN (C1).

El bazo-páncreas y el estómago están relacionados con los tejidos blandos y con los 4 miembros; estos 2 órganos están conectados con los labios y la boca.

Canal de corazón

Polaridad: Yin.

Número de puntos: 9.

Órgano representado: corazón.

Canal con el que se relaciona: intestino delgado.

Dirección de la energía: centrífuga.

Recorrido: el canal de corazón empieza su recorrido superficial en el centro de la axila, desciende a lo largo de la cara interna del brazo, del pliegue del codo (C3), antebrazo y muñeca (C7) para terminar cerca del borde lateral de la uña del dedo meñique (parece seguir el recorrido del dolor del corazón). Se relaciona con el canal de intestino delgado (Fig. 9)

Características

Es Yin, contiene más energía que sangre, no deben de ser sangrados sus puntos, sino dispersar su máxima energía entre las 11 y las 13 h. Le entrega su energía al intestino delgado, de ahí su relación. Su energía desciende desde la axila a la mano. Comanda al corazón en sus aspectos físico-psíquicos.

Síntomas cuando está en insuficiencia: pulso débil, mala memoria, sueña mucho, insomnio, cara pálida, miedo, palpitaciones, lipotimia, menstruación escasas y micción frecuente.

Síntomas cuando está en exceso: lengua seca, cara rojiza, palpitaciones fuertes y dolorosas, ojos brillantes y menstruación excesiva.

Indicaciones clínicas: sequedad en la garganta, sed, dolores costales, dolor y calor en la palma de la mano, ojos amarillos, atonía del brazo, enfermedades propias del canal; enfermedades del corazón; trastornos mentales (el corazón está relacionado con el cerebro); temblores, parkinson y disturbios como sudoración profusa.

Puntos más usados: C3, C6 y C7.

Características y localización de los puntos

Corazón 3 (C3). SHAOHAI (shaohai)

Localización: en el punto medio entre el codo y el

epicóndilo medio del húmero cuando el codo está completamente flexionado.

Indicaciones: trastornos de la articulación del codo, y de los tejidos adyacentes, adormecimiento del miembro superior, angina de pecho, codos de los golfistas,

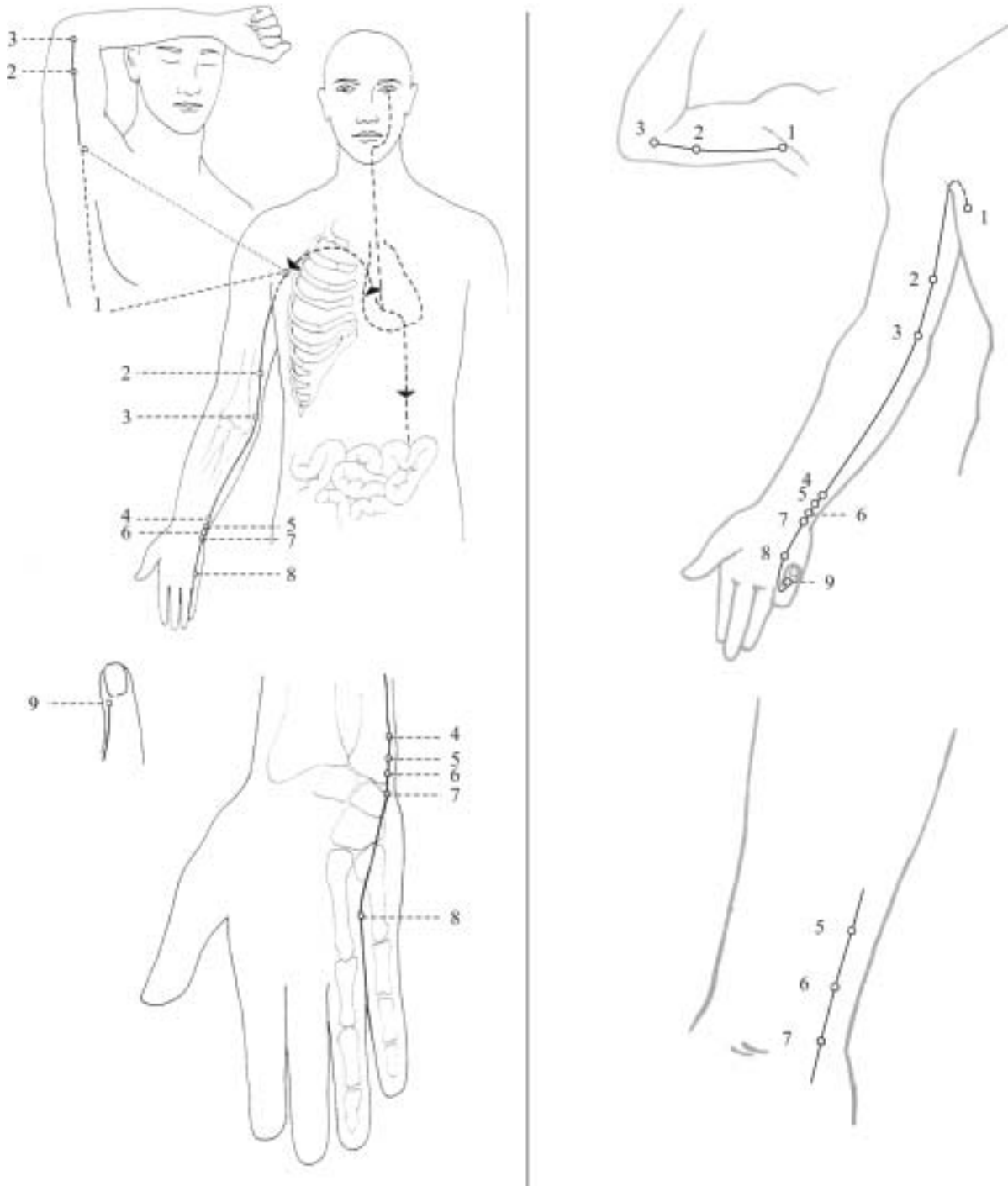


Fig. 9. Meridiano principal del corazón (C).

temblores del antebrazo, cefalea, odontalgia, vértigo, trastornos psíquicos, epilepsia, amnesia, tortícolis y neuralgia intercostal.

Puntura: 1,9 cun perpendicularmente.

Corazón 6 (C6). YINXI (yinhsi)

Localización: 0,5 cun próximo al corazón 7.

Indicaciones: angina de pecho, palpitaciones y sudoraciones excesiva.

Puntura: 0,5 cun perpendicular.

Este punto es muy usado para tratar enfermedades del corazón, palpitación y angina de pecho.

Corazón 7 (C7). SHENMEN (shenmen)

Localización: en el lado radial del tendón del músculo flexor del carpo.

Indicaciones: neurosis cardíaca, estenocardia, histeria, amnesia, trastornos psíquicos, cefalea y vértigo.

Puntura: 0,5 cun perpendicularmente.

Observación: en la medicina tradicional china las funciones del corazón y del cerebro están internamente ligadas; lo que hace que los trastornos mentales sean tratados con puntos de corazón, así como los de pericardio (Pc), circulación y sexualidad.

Canal de intestino delgado

Polaridad: Yang.

Número de puntos: 19.

Órgano correspondiente: intestino delgado.

Canal relacionado: corazón.

Dirección de la energía: centrípeta.

Recorrido: comienza en el ángulo ungueal del dedo meñique, que recorre el borde interno de la mano, hasta la muñeca. En el codo (canal cubital) punto ID8 continúa por la parte posterior interna del brazo haciendo un zig zag en la parte posterior del hombro. Sube por el cuello para llegar a un lado de la cara y horizontalmente delante de la oreja (Fig. 10).

Características

Es Yang, tiene más sangre que energía, conviene sangrar sus puntos y no dispersarlos. Máxima energía entre las 13 y las 15 h. Su función principal es separar los sólidos de los líquidos y facilitar la asimilación de los alimentos. Recibe la energía del meridiano de corazón y la entrega al meridiano vejiga. Comanda el intestino delgado, excepto el duodeno, cuya función corresponde al meridiano

estómago, en su función absorbe los alimentos transformados en el estómago y controla los líquidos.

Síntomas en insuficiencia: poliuria con orinas muy claras; dolor en bajo vientre; diarreas e inclinación al llanto.

Síntomas en exceso: risa fácil; fácil excitación; cólico; dilatación dolorosa del abdomen y disuria.

Indicaciones clínicas: dolor de garganta, dolor interno del brazo y en la articulación del hombro; ojos amarillos; sordera; abdomen distendido; imposibilidad de mover la cintura e inflamación del carrillo.

Puntos más usados: ID3, ID9 y ID18.

Características y localización de los puntos

Intestino delgado 3 (ID3). HOUXI (houhsi)

Localización: en el pliegue medio de la mano con el puño cerrado en el cambio de características donde se une la piel palmar con la dorsal en el quinto metacarpiano.

Indicaciones: tortícolis, dolor agudo de espalda, dolor de cabeza occipital, constipación, bronquitis pulmonar, calambres de los miembros, parálisis del nervio cubital, enfermedades de los ojos, nariz y oído.

Puntura: 1,9 cun perpendicular con manipulación fuerte de la aguja para estimular.

Es un punto muy doloroso.

Intestino delgado 9 (ID9). JIANZHEN (chienchen)

Localización: 1,0 cun por encima del punto más alto del pliegue axilar posterior.

Indicaciones: dolor de hombro, parálisis de los miembros superiores, inflamación de la articulación escapular, adenitis axilar y dolor de los brazos.

Puntura: 0,3 a 0,5 cun perpendicular.

Intestino delgado 18 (ID18). QUANLIAO (chuanliao)

Localización: en la depresión debajo del arco segmentario y en una línea vertical que desciende del ojo.

Indicaciones: dolor de muelas, neuralgia del trigémino, parálisis facial.

Puntura: 1,0 a 1,5 cun perpendicular.

Este es el punto más analgésico de la región de la cabeza.

Precauciones: el ID17 aunque no es de los puntos principales hay que tener en cuenta que es un punto muy peligroso, se le inserta hacia detrás.

El corazón y el intestino delgado están relacionados con los vasos sanguíneos. Estos 2 órganos están también conectados con la lengua y con la boca.

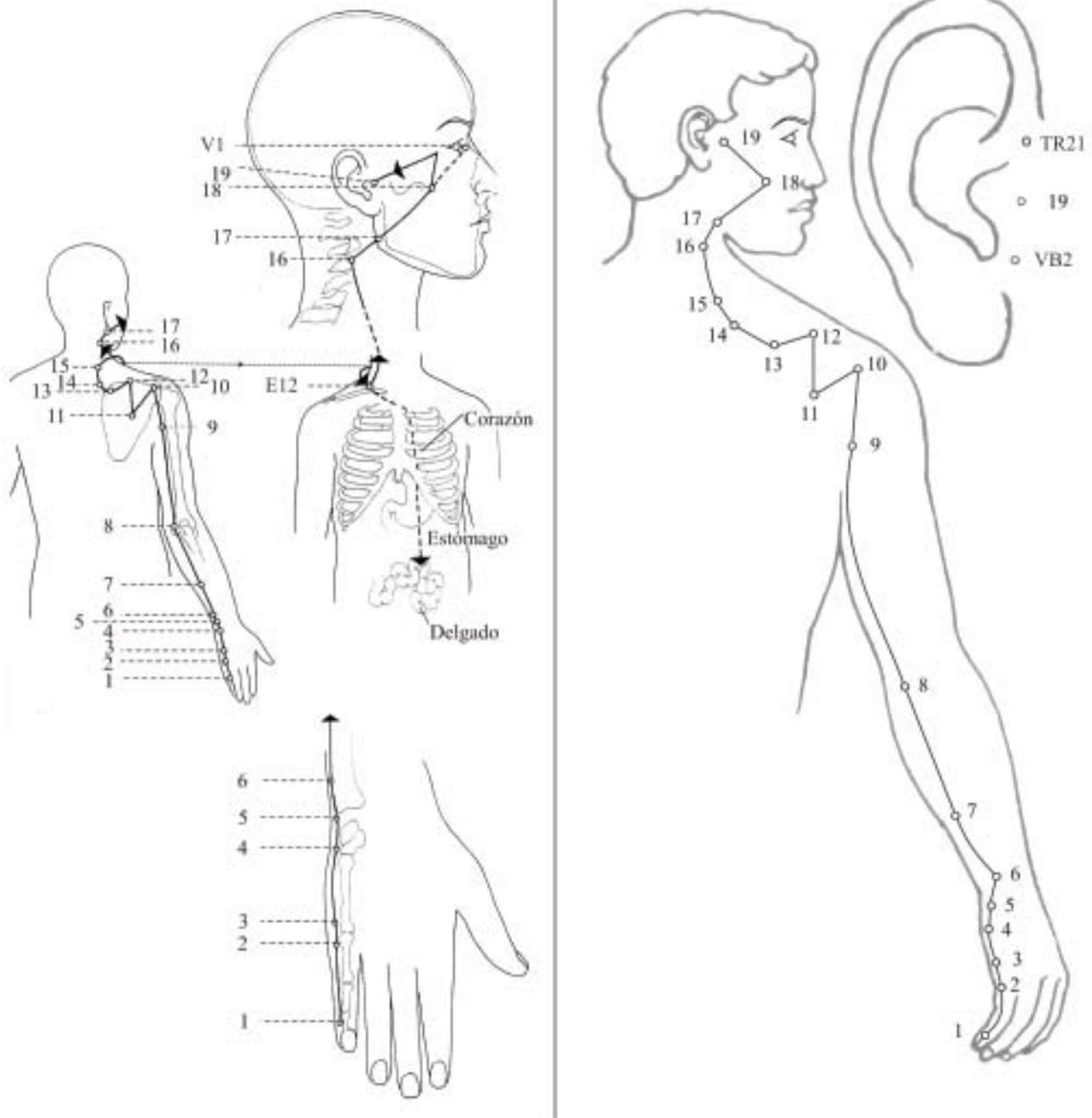


Fig. 10. Meridiano principal del intestino delgado (ID).

Canal de vejiga

Polaridad: Yang.

Número de puntos: 67.

Órgano que representa: la vejiga.

Canal relacionado: riñón.

Dirección de la energía: centrífuga.

Recorrido: nace en el ángulo interior del ojo y recorre hacia la parte alta de la cabeza, cerca de la línea media.

A la altura de la nuca, en el cuello, se divide en 2 ramas: la rama línea media, la más usada en terapia, recorre la parte posterior del tronco hacia abajo a la distancia de 1,5 cun de la línea media hasta que llega a la región sacro en su cara posterior, de aquí regresa y recorre oblicuamente hacia el primer agujero sacro, desde donde desciende en forma vertical sobre el cuarto agujero sacro posterior, se desvía oblicuamente hacia la línea media, llegando al coxis para descender por la parte posterior de la pierna (Fig. 11); la otra rama lateral del canal desciende desde el cuello en una línea media, pasando sobre la nalga y la parte posterior

del muslo, para llegar al punto medio de la fosa poplítea y de ahí se reúne con la rama medial y desciende sobre los muslos, sobre la pantorrilla, para llegar al pie, después de pasar por el maléolo lateral. Después de atravesar el borde lateral del pie termina en el lecho ungueal del quinto dedo del pie. Este canal recibe la energía del canal de intestino delgado por una rama

que sale desde intestino delgado 18 (ID18) y llega hasta vejiga 1 (V1) donde se unen.

Características

Es Yang, por lo que tiene más sangre que energía, hay muy buen resultado al sangrar algunos de los puntos.

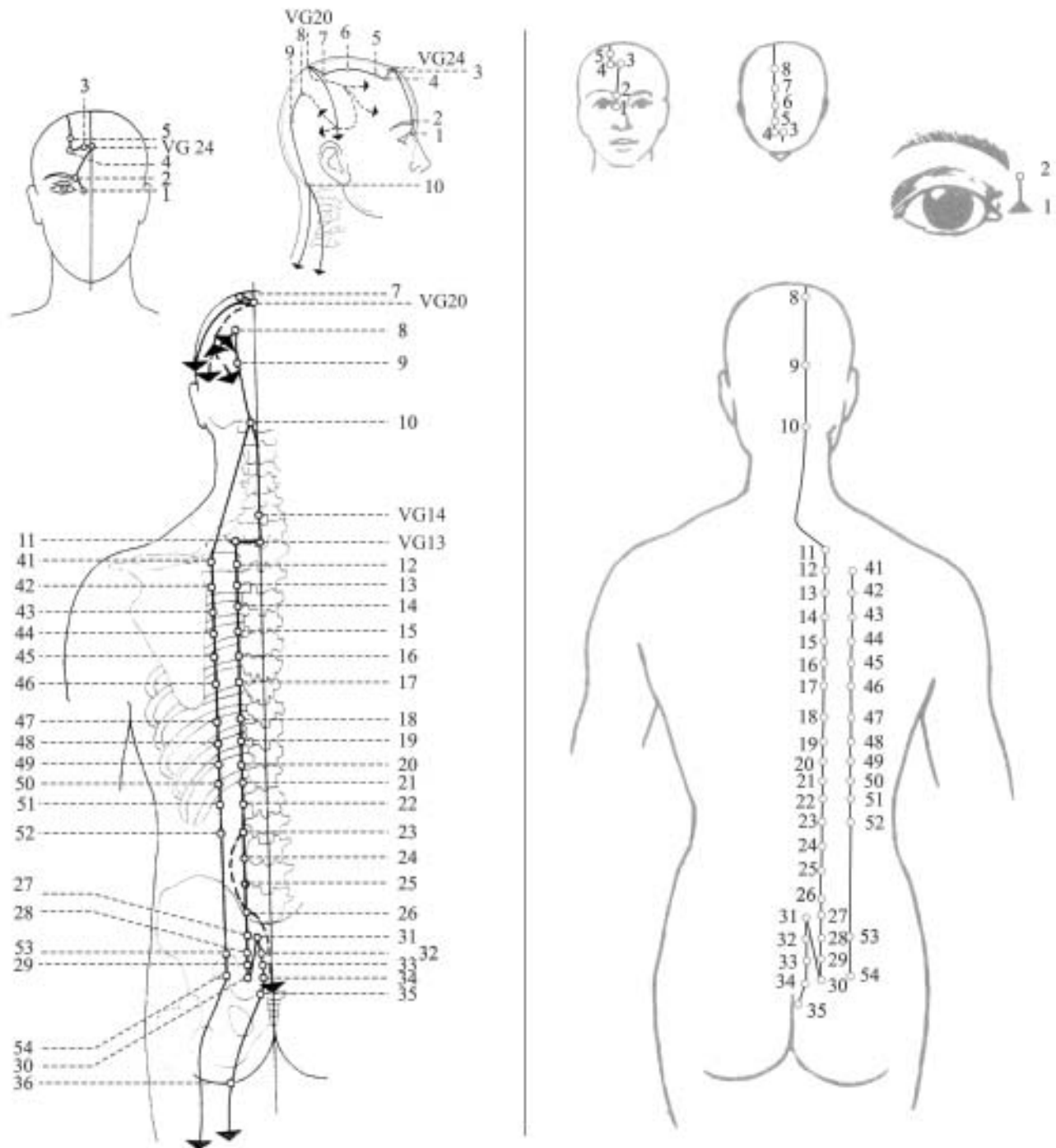


Fig. 11. Meridiano principal de la vejiga urinaria (V).

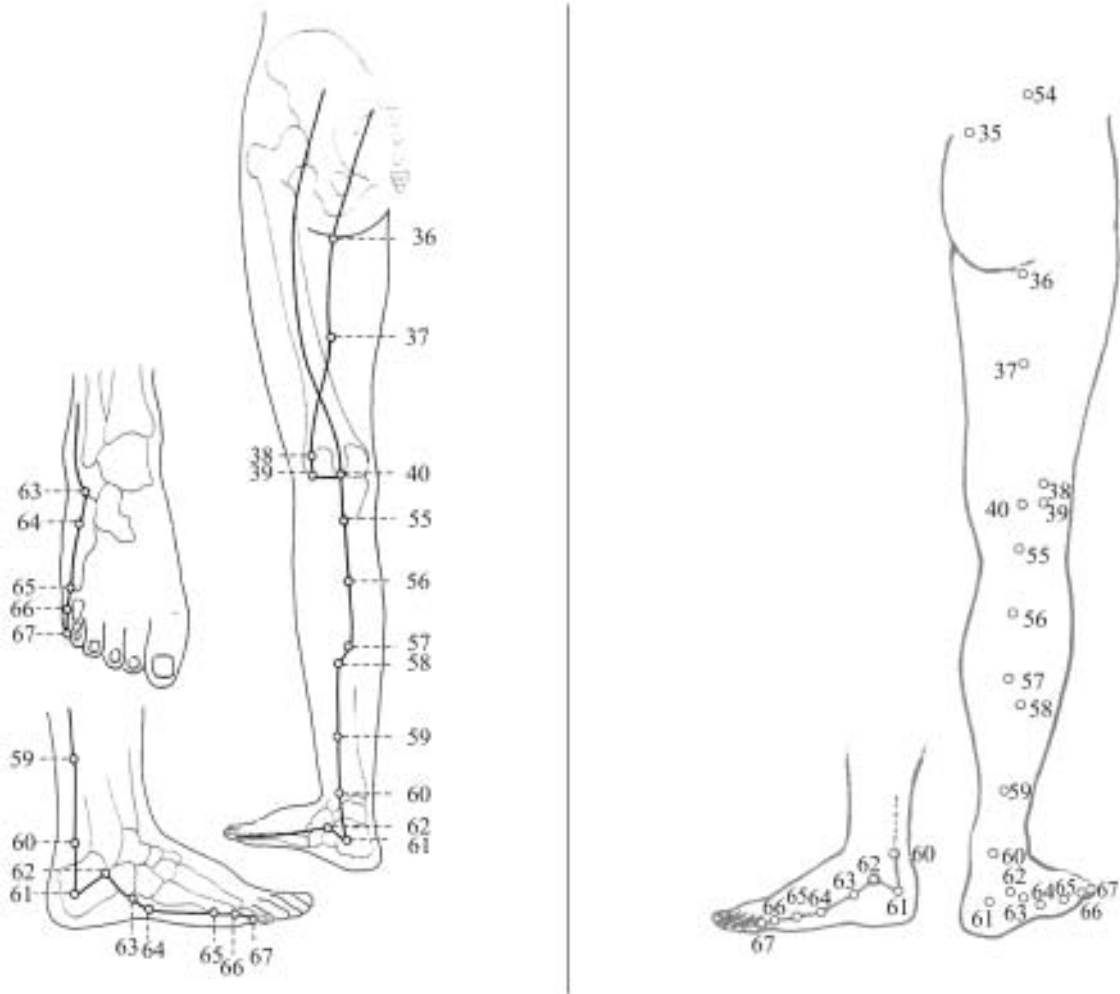


Fig. 11. Meridiano principal de la vejiga urinaria (V). Continúa.

Su máxima energía es entre las 15 y las 17 h, ideales para dispersar; para tonificar es mejor de las 17 a las 19 h. Le entrega la energía a los riñones. Su función es comandar a la vejiga, pero con íntima relación con el riñón en su función equilibradora y eliminadora renal.

Síntomas en insuficiencia: epistaxis hipoacusia y sordera.

Síntomas en exceso: dolor de columna, oliguria, orina muy coloreada y turbia, calculosis e insomnio.

Indicaciones clínicas: ojos desorbitados, cefalea, rigidez de las articulaciones de los miembros, hemorroides, locura, lagrimeo, coriza, dolor lumbar, de nalgas y extremidades inferiores e imposibilidad de mover el dedo pequeño del pie (quinto dedo).

Los puntos más usados son: V1 y V2 (cara); V11, V13, V15, V18, V20, V21, V23 y V25 (espalda); V40, V54, V57, V60 y V62 (miembro inferior).

- Los puntos de la cara se usan para trastornos oculares.
- Hay 12 pares de puntos en la espalda llamados BACK-SHU (puntos SHU) y están relacionados con

cada uno de los órganos internos. Estos puntos se muestran dolorosos o presentan alguna otra reacción anormal cuando su órgano correspondiente tiene alguna clase de patología, por lo que son caracterizados como puntos de diagnóstico o puntos de alarma.

- Los puntos de la región lumbar se utilizan más comúnmente para los dolores de la parte baja de la espalda y para los problemas genitourinarios.
- Los puntos de los miembros inferiores se usan para quitar el dolor, los calambres musculares y trastornos analógicos; mientras que los puntos debajo de la rodilla sirven también como puntos distales para el tratamiento de enfermedades de la parte profunda al canal.

Características y localización de los puntos

Vejiga 1 (V1). JINGMING (chingmimig)
Punto más peligroso.

Localización: 0,1 medial y superior del borde interno del ojo cerca del borde medial de la órbita.

Indicaciones: trastornos oculares, parálisis facial, cefaleas.

Vejiga 2 (V2). ZANZHU (tsanchu)

Localización: en la depresión de las cejas (raíz de las cejas).

Indicaciones: enfermedades de los ojos, conjuntivitis, tic de los párpados, neuralgia del trigémino, dolor frontal de cabeza, sinusitis y parálisis facial.

Puntura: 0,3 a 0,5 cun horizontalmente o verticalmente entrando por V1 a V2 unipuntal.

Vejiga 11 (V11). DASHU (tachu)

Punto que influye sobre huesos y cartílago.

Localización: 1,5 cun lateral, borde inferior de la apófisis espinosa de la primera vértebra torácica.

Indicaciones: tos, fiebre, bronquitis pulmonar, malaria y cefalea occipital.

Puntura: 1,5 cun perpendicularmente o en dirección oblicua hacia abajo.

Vejiga 13 (V13). FEISHU (feichu)

Es también (BACK-SHU) o (SHU) de pulmón.

Localización: 1,5 cun lateral del borde inferior de la apófisis espinosa de la tercera vértebra torácica.

Indicaciones: enfermedades del pulmón, problemas nasales, trastornos de la piel (el pulmón está conectado con la piel) y lesiones de los tejidos blandos del área de la espina dorsal.

Puntura: 1,5 cun en posición oblicua.

Vejiga 14 (V14). JUEYINSHU (chuehyinshu)

Punto de circulación sexualidad (BACK SHU).

Localización: 1,5 cun lateral del borde inferior de la apófisis espinosa de la cuarta vértebra torácica.

Indicaciones: trastornos cardíacos y problemas cerebrales.

Puntura: 0,3 a 0,5 cun.

Vejiga 15 (V15). XINSHU (heinahu)

Es también punto (BACK-SHU) o (SHU) de corazón.

Localización: 1,5 cun lateral del borde inferior de la apófisis espinosa de la quinta vértebra torácica.

Indicaciones: trastornos cardíacos, amnesia, trastornos del sueño, neurastenia, epilepsia, parálisis psicopática y sordera.

Puntura: 0,3 a 0,5 cun perpendicular o en dirección oblicua.

Vejiga 17 (V17). GESHU (keshu)

Punto con influencia sobre la sangre. Punto BACK-SHU del diafragma.

Localización: 1,5 cun lateral del borde inferior de la apófisis espinosa de la séptima vértebra torácica (al nivel del borde inferior del omóplato).

Indicaciones: parálisis del diafragma, hipo, anorexia nerviosa, anemia y enfermedades hemorrágicas crónicas.

Puntura: 0,3 a 0,5 cun oblicuamente hacia abajo o perpendicular.

Vejiga 18 (V18). GAUSHU (kashu)

Punto BACK-SHU del hígado.

Localización: 1,5 cun lateral del borde inferior de la apófisis espinosa de la novena vértebra torácica.

Indicaciones: trastornos del hígado, problemas de la vista, alteraciones músculo-tendinosas, problemas focales de la espina dorsal, hepatitis, vómitos, gastritis, úlcera de estómago y duodeno, trastornos del sueño, neurastenia, parálisis, presbicia y hemorragias.

Puntura: 0,3 a 0,5 cun oblicuamente hacia abajo o perpendicular.

Vejiga 19 (V19). DANSHU (tanshu)

Punto BACK-SHU de vesícula biliar.

Localización: 1,5 cun lateral del borde inferior de la apófisis espinosa de la décima vértebra torácica.

Indicaciones: enfermedades de vesícula biliar, trastornos locales de la espina dorsal, hepatitis, hepatomegalia, gastritis, úlceras de estómago y duodeno.

Puntura: 0,3 a 0,5 cun oblicuamente hacia abajo o perpendicular.

Vejiga 20 (V20). PISHU (pishu)

Punto SHU de bazo.

Localización: 1,5 cun lateral del borde inferior de la apófisis espinosa de la oncenave vértebra torácica.

Indicaciones: trastornos gastrointestinales, edemas, trastornos alérgicos, esplenomegalia, amnesia, trastornos hemorrágicos crónicos y anemia.

Puntura: 0,3 a 0,5 cun oblicuamente hacia abajo o perpendicular.

Vejiga 21 (V21). WEISHU (weishu)

Punto SHU de estómago.

Localización: 1,5 cun lateral del borde inferior de la duodécima vértebra torácica.

Indicaciones: trastornos del estómago, gastritis, enteritis, enterocolitis, indigestión, úlcera gástrica, etc.

Puntura: 0,3 a 0,5 cun oblicuamente hacia abajo o perpendicular.

Vejiga 22 (V22). SANJIASHU (sanchiaoshu)

Es el punto SHU de triple recalentador, se le nombra el SHU de las 3 cavidades del cuerpo.

Localización: 1,5 cun lateral del borde inferior de la apófisis espinal de la primera vértebra lumbar.

Indicaciones: distensión abdominal, flatulencia, pérdida del apetito, incontinencia de la orina y problemas locales de la región espinal.

Puntura: 0,5 a 1,9 cun perpendicular.

Vejiga 23 (V23). SHENSHO (shenshu)

Punto SHU de riñón.

Localización: 1,5 cun lateral del borde inferior de la apófisis espinosa de la segunda vértebra lumbar; al nivel del borde inferior de la costilla.

Indicaciones: trastornos genitourinarios, enfermedades del oído, trastornos de los huesos, alopecia, trastornos locales de la espina dorsal, litiasis renal, dolor de cintura, diabetes e hipertensión.

Puntura: 1,0 cun oblicuamente hacia debajo de la columna vertebral o perpendicular.

Vejiga 25 (V25). DACHANGSHU (tachangshu)

Punto SHU de intestino grueso.

Localización: 1,5 cun lateral del borde inferior de la apófisis espinosa de la cuarta vértebra lumbar, al nivel del borde superior de la cresta ilíaca.

Indicaciones: diarreas, estreñimiento, dolores de la parte baja de la espalda, ciática, parálisis de las extremidades inferiores, tenesmo y secuelas de parálisis infantil.

Vejiga 40 (V40). WEIZHONG (weichung)

Este es uno de los 6 puntos distales.

Localización: en el punto medio del pliegue transverso del músculo poplíteo.

Indicaciones: ciática, lumbago, parálisis del miembro inferior, trastornos genitourinarios, problemas de la articulación, de rodilla, cistitis, anuria, enuresis nocturna y alergia.

Puntura: 0,5 a 10 perpendicularmente.

Vejiga 54 (V54). ZHIBIAN (chihpien)

Localización: en el cuarto agujero sacro, 3,0 cun lateral o hacia fuera de la línea media.

Indicaciones: problemas genitourinarios, hemorroides, ciática, trastornos de la cadera, parálisis del miembro inferior y dolor en el pubis.

Vejiga 57 (V57). CHENGSHAN (chengshan)

Localización: donde los 2 músculos gemelos se unen para originar el tendón de Aquiles, a 8 cun por debajo de V40, el punto medio entre V40 y el talón.

Indicaciones: ciática, calambres de la pantorrilla, dolor en la planta de los pies, parálisis del miembro inferior y hemorroides.

Puntura: 1,0 a 1,5 cun perpendicular.

Vejiga 60 (V60). KUNLUN (kunlun)

Localización: en la depresión entre el maléolo externo y el tendón del calcáneo.

Indicaciones: dolores del tobillo, artritis ciática, lumbago y parálisis del miembro inferior.

Puntura: 0,5 a 0,8 cun perpendicular.

Vejiga 67 (V67). ZHIYING (chiying)

Localización: 0,1 cun ángulo subungueal externo del dedo pequeño (quinto dedo del pie).

Indicaciones: corrige la mala posición del feto, problemas del parto, ayuda a las contracciones uterinas acelerando el parto a término (en los primeros meses del embarazo este punto puede causar aborto), frío de los pies, calor en la planta de los pies y dolor en la cintura ciática.

Puntura: 0,1 cun.

Los puntos BACK-SHU o puntos SHU son usados:

- Para tratar problemas a lo largo de la espina dorsal.
- Para tratar problemas del órgano representado, ya que estos puntos están conectados con los ganglios simpáticos.
- Para tratar problemas de los tejidos que rodean a los órganos.
- Como son puntos de alarma valen para el diagnóstico y pronóstico.
- Como puntos de influencia son: DASHU (V11) y GESHU (V17) para fortalecer en combinación con los puntos MU en el tratamiento de los órganos internos.

Precauciones: no se debe de puncionar perpendicularmente en la región torácica.

Canal de riñón

Polaridad: Yin.

Número de puntos: 27.

Órgano representado: riñón.

Elemento: agua.

Dirección de la energía: centrífuga.

Recorrido: comienza en la planta del pie donde recibe la energía del canal de vejiga. Alcanza el borde interno del pie, para ascender por detrás del maléolo interno, dando una vuelta. Continúa ascendiendo a lo largo y por un lado de la pierna; sigue por el borde de la tibia y a lo largo de un lado de la fosa poplíteica; marcha por arriba y por el lado posterointerno y la cara posterointerna del muslo; llega a la cara anterior

del abdomen cerca de la línea media para terminar en la cara anterior del tórax (Fig. 12).

Características

Tiene más energía que sangre, es preferible dispersarlo y no sangrarlo. Su máxima energía es entre las 17 y 19 h; horas ideales para dispersar, las 19 h, y tonificar, las 21 h. Le precede al meridiano vejiga y le entrega su energía al meridiano pericardio. Su energía es centrífuga porque asciende desde los pies al tronco. Tiene 27 puntos bilaterales. Comanda el riñón y actúa sobre la glándula suprarrenal, con acción sobre la sexualidad y la voluntad.

Síntomas cuando este órgano está en insuficiencia: lumbago, ciática, espermatorrea, acufenos, sordera, vértigo e irritación antes de las menstruaciones. Complejo de inferioridad, dolor y debilidad en las piernas.

Síntomas de exceso: oliguria, orinas cargadas y constipado.

Indicaciones clínicas: color oscuro de la cara; tos, disnea, inquietud; tiene hambre y no quiere comer, visión turbia, temor, calor en la boca, en la garganta, tristeza, diarreas, frío, somnolencia, calor y dolor en la planta del pie, edema, exceso de sudación, trastornos óseos y de las uñas.

Puntos más usados: R1, R3 y R7.

Característica y localización de los puntos

Riñón 1 (R1). YONGQUAN (yuangchyan)

Localización: en la planta del pie, en la depresión formada en el tercio anterior de la planta del pie.

Indicaciones: efectivo en desmayos, *shock*, histeria, ataques de epilepsia, convulsiones infantiles, vómitos y otras enfermedades como exceso de sudor en la planta del pie.

Puntura: 0,5 cun perpendicularmente, aunque es preferible moxar.

Riñón 3 (R3). TAI XI (taihsi)

Localización: punto medio del extremo del maléolo interno y el tendón de Aquiles.

Indicaciones: trastornos genitourinarios, impotencia, dolor de espaldas, problemas en los tobillos; en los casos de asma aguda o en los ataques frecuentes de asma, la estimulación de este punto es muy importante.

Puntura: 1,0 cun perpendicular o hacia V60.

Riñón 7 (R7). FULIO (fuliu)

Localización: problemas genitourinarios, o en el edema del tobillo.

Indicaciones: cólicos nefríticos y trastornos genitourinarios.

Puntura: 0,5 cun perpendicular.

Canal de pericardio (circulación-sexualidad)

Polaridad: Yin.

Número de puntos: 9.

Órgano representado: corazón y pericardio.

Relación con el triple calentador o SANJIAO.

Elemento: fuego.

Dirección energía: centrífuga.

Recorrido: comienza a 1 cun lateral del pezón y corre a lo largo de la parte superior del miembro superior, entre los canales de pulmón y de corazón para terminar en la punta del dedo mayor (dedo del corazón). Es conocido por circulación-sexualidad (Fig. 13).

Características

La medicina tradicional china asocia fuertemente al corazón con el pericardio y con el cerebro y sus funciones íntimamente, por lo que es muy usado en trastornos cerebrales.

Está considerado el corazón sexualidad o también llamado pericardio 6 (NEIGUAN) como uno de los puntos de mayor sedación.

Indicaciones clínicas: trastornos del corazón, especialmente angina de pecho, palpitaciones, arritmias; náuseas, vómitos, trastornos abdominales superiores, gastritis, úlcera péptica, náuseas, vómitos, trastornos matinales; trastornos mentales, esquizofrenia, irritabilidad nerviosa y todos los trastornos correspondientes al canal.

Puntos más usados: Pc6 y Pc7.

Características y localización de los puntos

Pericardio 6 (Pc6). NEIGUAN (neikuan)

Uno de los 6 puntos distales importantes.

Localización: 2 cun próximos al punto medio del pliegue de la muñeca entre los 2 tendones de los músculos largo palmar (palmar mayor) y flexor carporadial.

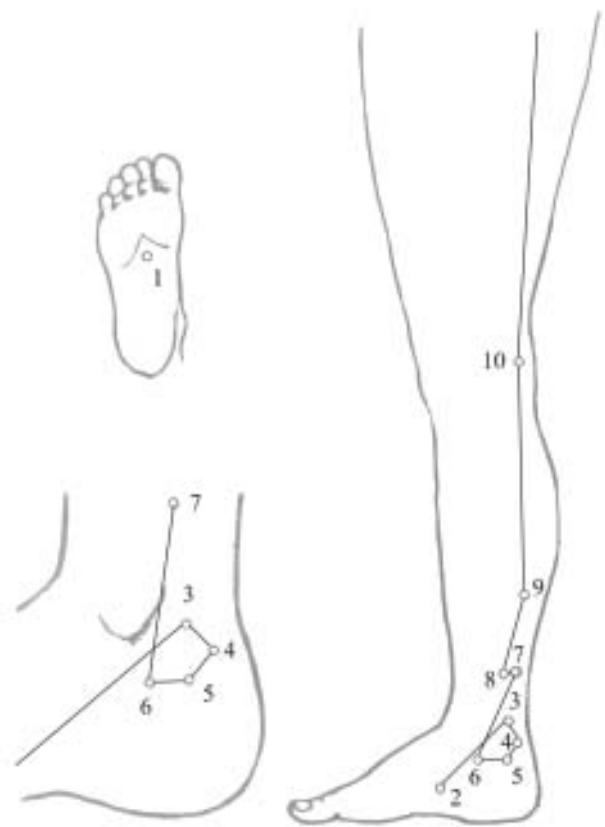
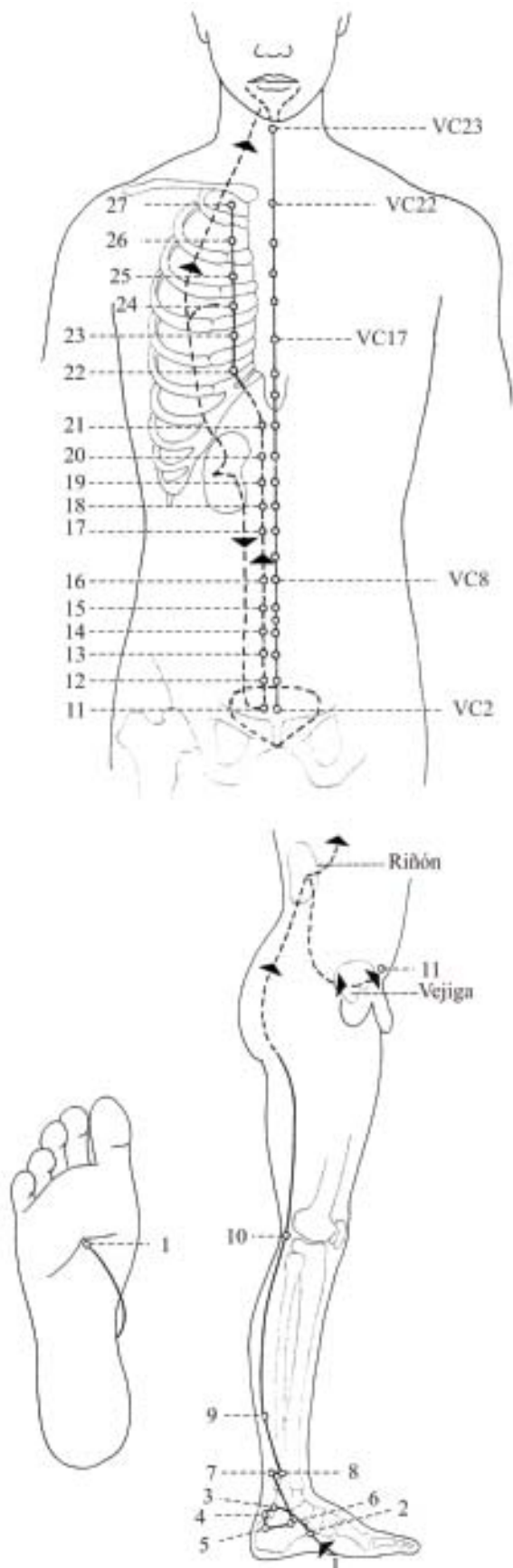


Fig. 12. Meridiano principal del riñón (R).

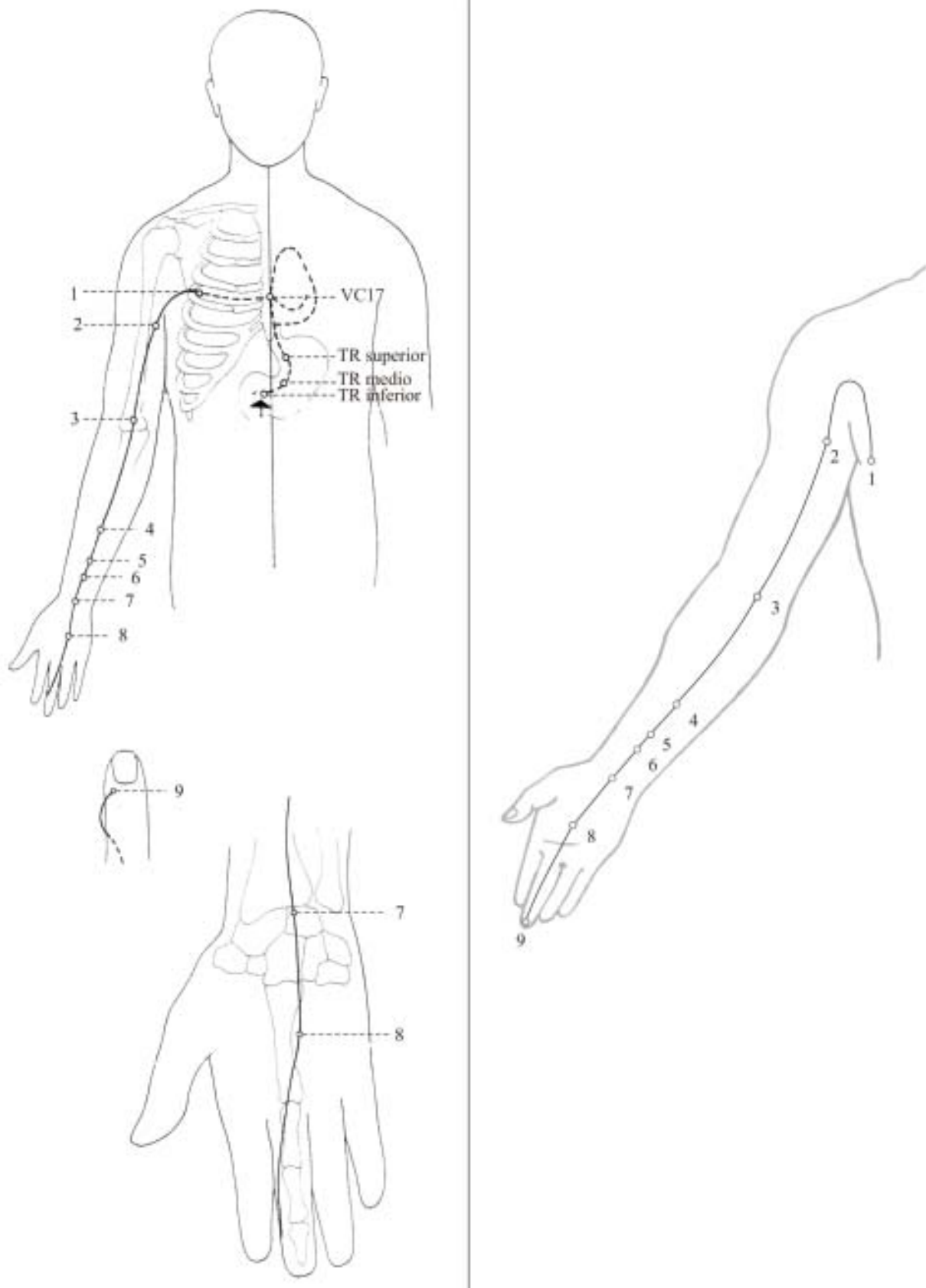


Fig. 13. Meridiano principal del pericarpio o circulación-sexualidad (Pc).

Indicaciones: enfermedades del corazón, angina de pecho, palpitación, trastornos del cerebro; epilepsia, insomnio, ansiedad, problemas mentales; punto distal para el tórax y la parte superior abdominal, dolor en el pecho, en la región costal, hipo; en el abdomen superior, náuseas, vómitos, gastritis, úlcera péptica, molestias debidas a la hernia diafragmática, hiperemesis gravídica, molestias matinales, pérdida de la sensibilidad en la mano y antebrazo. Para anestesia por acupuntura en cirugía cardíaca y del tiroides.

Puntura: 1,0 cun perpendicular o a través de SANJIAO 5 (TR5).

Pericardio 7 (Pc7). DALING (taling)

Localización: en el punto medio del pliegue de la muñeca entre los tendones del palmar largo y flexor del carpo radial.

Indicaciones: dolor precordial, palpitaciones y opresión torácica.

Puntura: 0,5 cun perpendicularmente (este punto es doloroso).

Canal de triple recalentador

Polaridad: Yang.

Números de puntos: 23.

Órgano representado: triple recalentador o TRSANJIAO (trsanjiao).

Canal relacionado: circulación-sexualidad (pericardio).

Dirección de la energía: centrípeta.

Recorrido: comienza en el ángulo ungueal interno del dedo anular (TR1), pasa por el dorso de la mano a la muñeca, y entre el radio y el cúbito sube hasta el codo, más o menos paralelo entre IG y el ID. Desde el ángulo del hombro continúa por un lado del cuello y, rodeando en un círculo la oreja, pasan por la sien, por encima y hacia atrás de la extremidad externa de la ceja, para terminar en la base del trago, entrante superior e inferior (Fig. 14).

Características

El triple recalentador que en chino se le dice SANJIAO y que quiere decir “las 3 cavidades del cuerpo” o también el triple calentador, o triple función.

Indicaciones clínicas: trastornos del oído; estreñimiento; parálisis, dolor, polineuropatías de los miembros superiores; dolor en el hombro en la parte posterior del tórax, y trastornos de los ojos.

Puntos más usados: TR5, TR17 y TR21.

Características y localización de los puntos

Triple recalentador 5 (TR5). WAIGUAN (waikuan)

Localización: 2 cun del punto medio del pliegue de la muñeca hacia arriba entre el cúbito y el radio.

Indicaciones: dolor de cabeza temporal, trastorno del oído y rigidez del cuello.

Puntura: 1,0 cun perpendicular.

Triple recalentador 17 (TR17). YIFENG (yifeng)

Localización: se encuentra en el punto más alto de la depresión que se localiza detrás del lóbulo de la oreja, entre el ángulo formado por el maxilar superior y el proceso mastoideo.

Indicaciones: enfermedades del oído y parálisis facial.

Puntura: 1,0 cun perpendicular.

Triple recalentador 21 (TR21). ERMEN (erhmen)

Localización: el paciente con la boca abierta, se le localiza en la depresión que se forma en la zona anterior entre la oreja y la articulación de la mandíbula.

Indicaciones: enfermedades de los ojos, dolor del temporal, sinusitis frontal, tinnitus, odontalgia, neuralgia del trigémino.

Puntura: 0,5 cun perpendicular o en dirección horizontal hacia intestino delgado 19.

El triple recalentador 23 le entrega la energía a VB21. El canal de triple recalentador trata problemas de las 3 cavidades del cuerpo y los trastornos propios a lo largo del canal. Estas cavidades son:

- Cavidad torácica superior: Dolores del pecho, dolores intercostales y fracturas de costillas. Cirugía de tórax y la lobectomía, se pueden hacer con acupuntura con el punto TR8.
- Cavidad media: Se tratan las afecciones abdominales y pélvicas.
- Cavidad inferior: Problema a lo largo del canal, parálisis y falta de sensibilidad de los miembros superiores, rigidez del cuello, dolor de los hombros, problemas del ojo y oído.

Los conceptos de la medicina y la anestesia de occidente no pueden entender la acción de este canal. De acuerdo con los conceptos chinos el triple recalentador es la conceptualización de la homeostasis de los órganos internos.

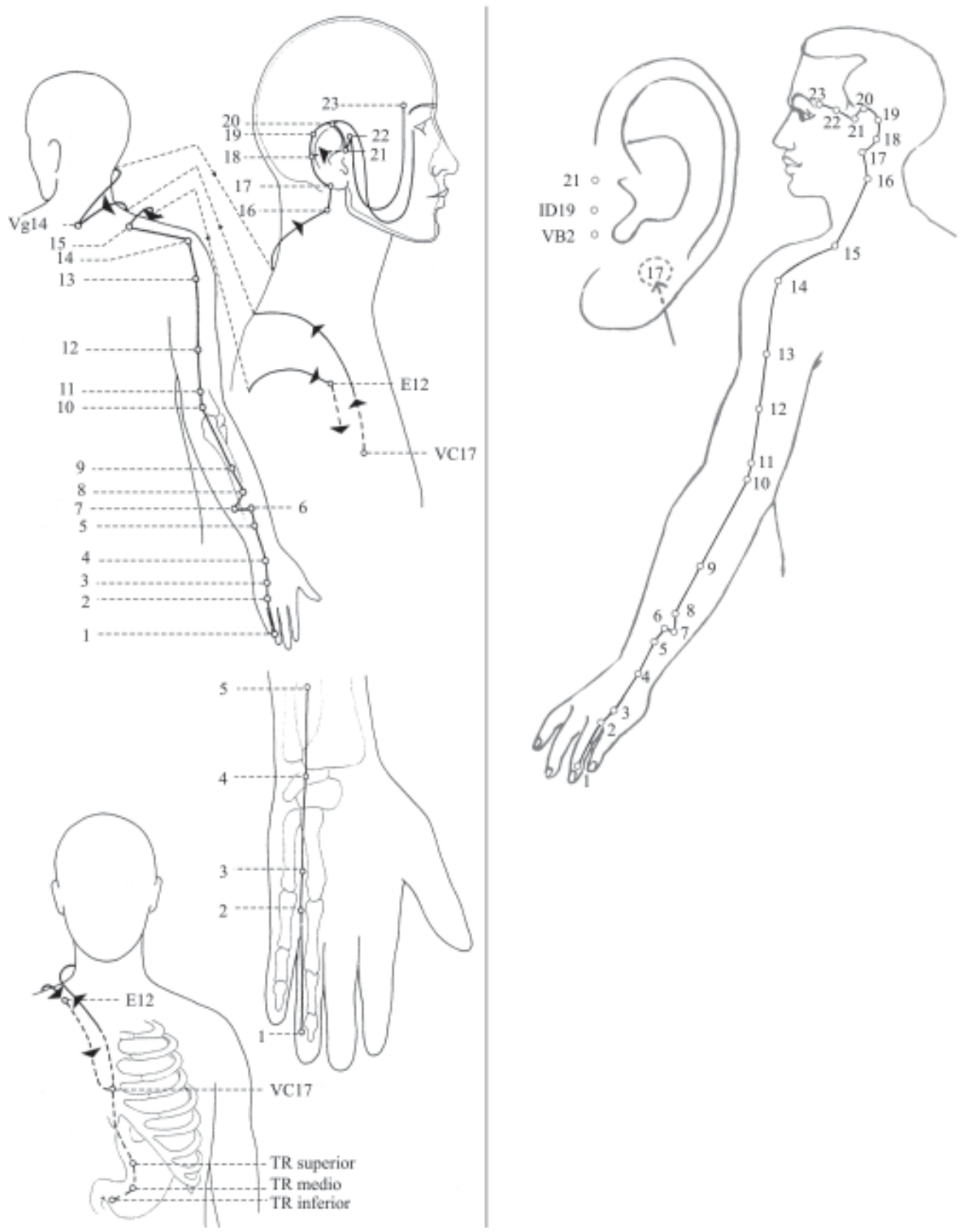


Fig. 14. Meridiano principal del triple calentador (TR).

Canal de vesícula biliar

Polaridad: Yang.

Número de puntos: 44.

Órgano representado: VB (vesícula biliar).

Canal con que se relaciona: hígado.

Dirección de la energía: centrífuga.

Recorrido: este canal recorre desde la cabeza hasta el pie por el lado lateral del cuerpo. Empieza en el ángulo externo del ojo y llega a la parte delantera de la oreja. En zig zag, por el lado de la cabeza y la parte posterolateral del cuello, se dirige a la axila y de ahí desciende por el tronco hasta llegar al miembro inferior para terminar en el ángulo lateral de la uña del cuarto dedo del pie (Fig. 15).

Características

Tiene más energía que sangre, hay que procurar no sangrarle, su máxima energía es entre las 23 y la 1 h del día siguiente, que son las mejores horas para dispersar. Le entrega la energía al canal de hígado. Comanda la vesícula y la función biliar extrahepática e interhepática. Este canal tiene relación con: ojo, oído, cabeza, cuello, costillas, pechos, hígado, vesícula biliar, área del nervio ciático y los puntos distales.

El canal de vesícula biliar tiene dos puntos de influencia (VB34 y VB39).

Tiene puntos de alarmas: VB21, VB24 y VB25.

El punto extraordinario DANNANG (Ext.35), es también punto de alarma de vesícula biliar.

Síntomas en insuficiencia: mareo, temor, insomnio, timidez, visión velada, debilidad de las piernas y dificultad para andar.

Síntomas en exceso: plenitud torácica, tumefacción, dolor bajo las costillas, cólera, somnolencia, piel muy seca, dolor de ojos, cefalea frontal.

Indicaciones clínicas: trastornos del ojo, oído, cuello, problemas mentales, dilatación de vesícula biliar y de hígado, dolores en los glúteos, en la parte baja de la espalda, ciática y parálisis del miembro inferior.

Puntos más usados: VB1, VB14, VB20, VB21, VB25, VB30, VB34, VB39 y VB41.

Características y localización de los puntos

Vesícula biliar 1 (VB1). TONGZILIAO (tungtzuliao)

Localización: 0,5 cun en el ángulo externo del ojo.

Indicaciones: problemas oftálmicos, parálisis facial, dolor del trigémino.

Puntura: 0,5 cun horizontal y posterior.

Vesícula biliar 14 (VB14). YANGHAI (yangpai)

Localización: 1,0 cun por arriba del punto medio de la ceja.

Indicaciones: parálisis facial, dolor frontal, sinusitis frontal, ceguera nocturna, glaucoma y otras enfermedades de los ojos.

Puntura: 0,5 cun horizontal e inferior hacia el punto YUYAO (Ext.3).

Vesícula biliar 20 (VB20). FENGCHI (fengchih)

Localización: en la depresión entre el mastoide y el origen del trapecio, y el externocleidomastoideo.

Indicaciones: dolores occipitales, catarro común, gripe, rigidez del cuello, espondilosis cervical.

Puntura: 1,0 cun con la aguja dirigida al borde del ojo opuesto, se cree que una estimulación fuerte en este punto previene el catarro común.

Precaución con este punto: no debe ser insertado muy profundo.

Vesícula biliar 21 (VB21). JIANJING (chenching)

Es un punto de alarma especial de la vesícula biliar.

Localización: a la mitad entre DAZHUI (VG14) y el JIANYU (IG15).

Indicaciones: dolores en la región del hombro, rigidez del cuello, como espondilosis cervical, anquilosis, espondilitis, hipertiroidismo, hipotiroidismo, trastornos de la menstruación, hemiplejía y dolor en el seno. Con este punto se tratan problemas endocrinos.

Puntura: 1,0 cun perpendicular.

Vesícula biliar 25 (VB25). JINGMEN (chingmen)

Punto de alarma del riñón.

Localización: en el extremo libre de la decimosegunda costilla.

Indicaciones: dolor vesicular y dolor intercostal

Puntura: 1,0 a 1,5 cun perpendicular.

Vesícula biliar 30 (VB30). HUANTIAO (huantiao)

Localización: en la unión del tercio externo y el tercio medio entre la distancia del trocánter mayor y el punto YAO SHU (VG2). Se localiza en decúbito lateral con la pierna flexionada.

Indicaciones: secuela de parálisis infantil, hemiplejía, dolor en la cintura y en las articulaciones.

Puntura: 1,5 a 3 cun perpendicular.

Vesícula biliar 34 (VB34). YANGLINGQUAN (yanglingchuan)

Punto de influencia para músculos y tendones.

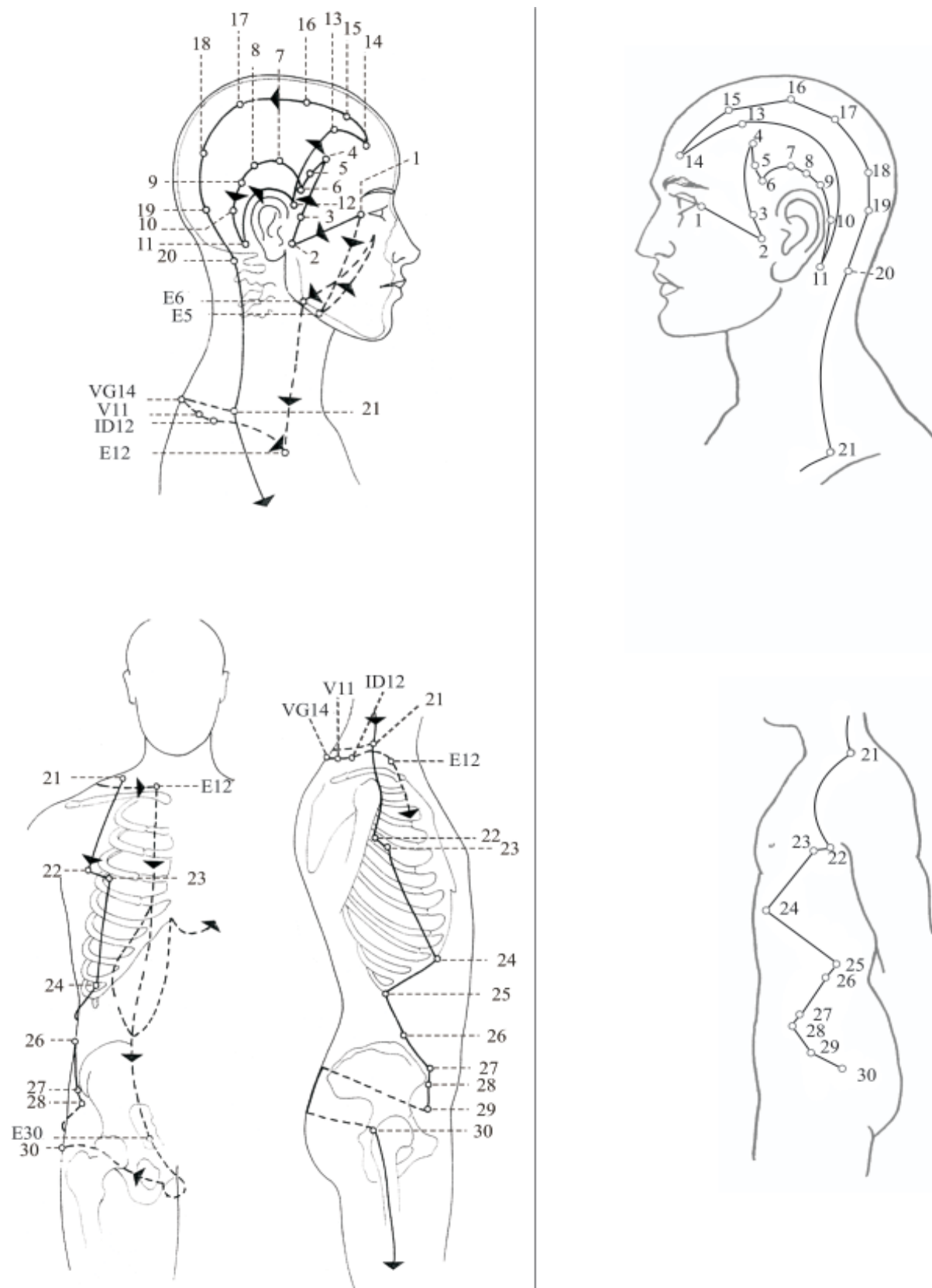


Fig. 15. Meridiano principal de la vesícula biliar (VB).

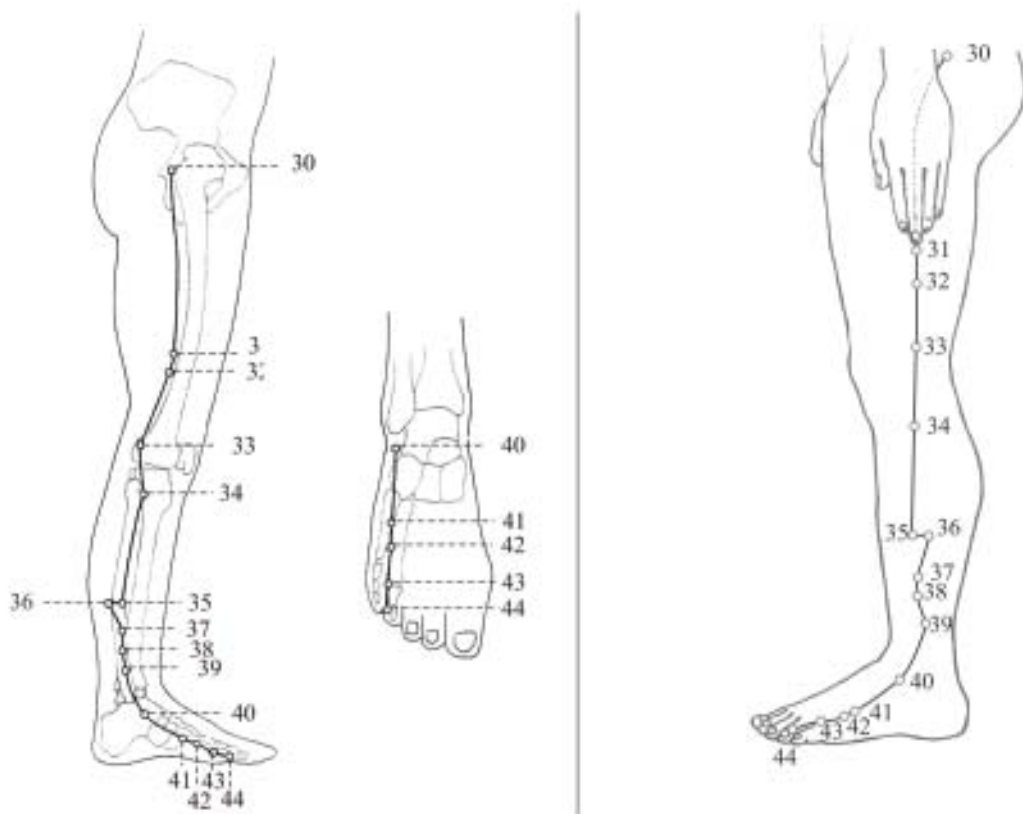


Fig. 15. Meridiano principal de la vesícula biliar (VB). Continuación.

Localización: en la depresión anteroinferior de la cabeza del peroné.

Indicaciones: hemiplejía, dolor o parálisis de la pierna. Problemas de vesícula biliar, trastornos mentales, epilepsia, músculos y tendones.

Puntura: 1,5 cun perpendicular hacia BP9 u oblicuamente hacia abajo y hacia la línea media.

Vesícula biliar 39 (VB39). XUANZHONG (hsuanching)

Este punto se llama también **JUEGU** y tiene influencia sobre la médula ósea.

Localización: a 3 cun por encima del maléolo externo en la depresión que está al lado entre el borde posterior del peroné y los tendones del músculo peroneal corto.

Indicaciones: tortícolis, rigidez del cuello, laringitis, malaria, hemiplejía, avitaminosis, epistaxis y hemorroides.

Puntura: 1,0 cun perpendicular.

Vesícula biliar 41 (VB41). FOOT-LINQI (tsulinchi)

Localización: en la depresión distal de la unión del cuarto y quinto metacarpianos, en el lado externo del tendón del músculo extensor digital del pie.

Indicaciones: dolores de los pies, problemas de las

mamas, trastornos del oído, cefalea, calambre, adenitis del cuello, enfermedades de los ojos y tinnitus.

Canal de hígado

Polaridad: Ying.

Números de puntos: 14.

Órgano representado: hígado.

Canal relacionado: pulmón.

Dirección de la energía: centrípeta.

Recorrido: se origina en el dedo gordo y va por el dorso del pie; sigue por la cara interna de la pierna y el pliegue de la rodilla; asciende por la cara interna del muslo hasta la región inguinal; desde ahí llega a la punta de la costilla 11 y sigue en dirección de la línea mamilar entre la sexta y la séptima costillas (Fig. 16).

Características

Tiene más sangre que energía, es preferible sangrarle. Máxima energía entre la 1 y las 3 h. Es el horario más indicado para dispersar y tonificar en las 2 h siguientes.

Le precede el meridiano de vesícula biliar y pasa al meridiano de pulmón. La energía centrípeta va de la extremidad de los pies al tronco.

Comanda las funciones de hígado, especialmente las relacionadas con el metabolismo, la sexualidad, los músculos y la agudeza visual.

Síntomas en insuficiencia (cuando el órgano está en insuficiencia): aparecen acufenos, mareos, prurito, espasmo, convulsiones, parálisis, uñas secas, angustias, ojos secos y visión disminuida.

Síntomas en exceso: cólera, tensión y dolor de tórax y abdomen, vómitos, diarreas, hinchazón del pene, tos, disnea, dolor de espalda, rigidez, calambres en piernas y brazos.

Indicaciones clínicas: mal humor, malas digestiones, vómitos, diarreas acuosas, hernia, anuria, dolor lumbar, impotencia en las mujeres, dolores en bajo vientre, sequedad en la garganta, asma, disnea, dolor y plenitud del tórax.

Puntos más usados: H2, H3, H8 y H13.

Característica y localización de los puntos

Canal de hígado 2 (H2). XINGJIAN (xingjian)

Localización: entre el primer y segundo dedo del pie cerca de la comisura.

Indicaciones: trastornos de la menstruación, metrorragia, hemoptisis, convulsión infantil, glaucoma, hipertensión arterial, vómitos con sangre.

Puntura: 1,0 cun oblicuo en dirección proximal.

Hígado 3 (H3). TAICHONG (taichung)

Localización: 2 cun de la bifurcación del dedo gordo y el segundo del pie.

Indicaciones: enfermedades de los ojos, hipertensión arterial, usar en las intoxicaciones alimentarias, junto con el punto HEGU (IG4), epilepsia, histeria, hemorragia del útero, parálisis facial, hepatitis, colelitiasis, vértigo y cefalea.

Es un buen punto homeostático, muy efectivo en la hipertensión. No obstante hay que tener precaución porque puede producir una baja repentina.

Puntura: 1,0 cun oblicuo en dirección proximal.

Hígado 8 (H8). QUQUAN (chuchuan)

Localización: en el pliegue transversal de la articulación de la rodilla en la cara interna. Cuando se flexiona la rodilla, el punto se localiza más arriba del extremo interno del pliegue transversal, poplíteo, después del cóndilo in-

terno de la tibia, en el borde anterior de la inserción de los músculos semimembranoso o semitendinoso.

Indicaciones: dolor de la rodilla, trastornos de la menstruación, prolapso uterino, hidrocele, uretritis, metrorragia, cistitis, neurastenia, enterorragia, epistaxis, punto específico para impotencia.

Puntura: 1 cun perpendicular.

Hígado 13 (H13). ZHANGMEN (changmen)

Es un punto alarma de bazo páncreas. Pero el hígado 14 es el punto alarma de hígado.

Localización: en el lado externo del abdomen, por debajo del abdomen, por debajo del extremo libre de la costilla flotante.

Indicaciones: trastornos de la digestión, vómitos, colitis, ascitis, pleuresia, hepatitis, peritonitis, hablar dormido, trastornos de hígado, bazo y páncreas.

Puntura: 0,5 cun perpendicular.

Canal de vaso gobernador

Polaridad: Yang.

Número de puntos: 28.

También conocido por DUMAI.

Órgano relacionado con vaso concepción RENMAI.

Recorrido: el llamado DUMAI recorre la línea media de la espalda, se inicia en el ano y termina en la boca. Es uno de los dos canales impares, el otro, llamado vaso concepción RENMAI, recorre la línea media anterior del cuerpo (Fig. 17).

Características

A estos 2 canales se les llama también canal extraordinario, no obstante en la práctica moderna los incluyen como canales pares para formar los 14 canales. Este canal no está ligado a ningún órgano en particular, pero tiene un control o "gobierno" que influye en todos los otros canales Yang y ocupa un lugar muy importante en la acupuntura, por eso se le llama GOBERNADOR. Este canal va sobre la espina dorsal y el cerebro, y sus funciones están estrechamente relacionadas con el sistema nervioso central.

Síntomas en insuficiencia: cabeza pesada.

Síntomas en exceso: rigidez de columna. Sus alteraciones generales: dolores bajo vientre, hemorroides, sequedad en la garganta.

Puntos más usados: VG3, VG14, VG20, VG26 y VG28.

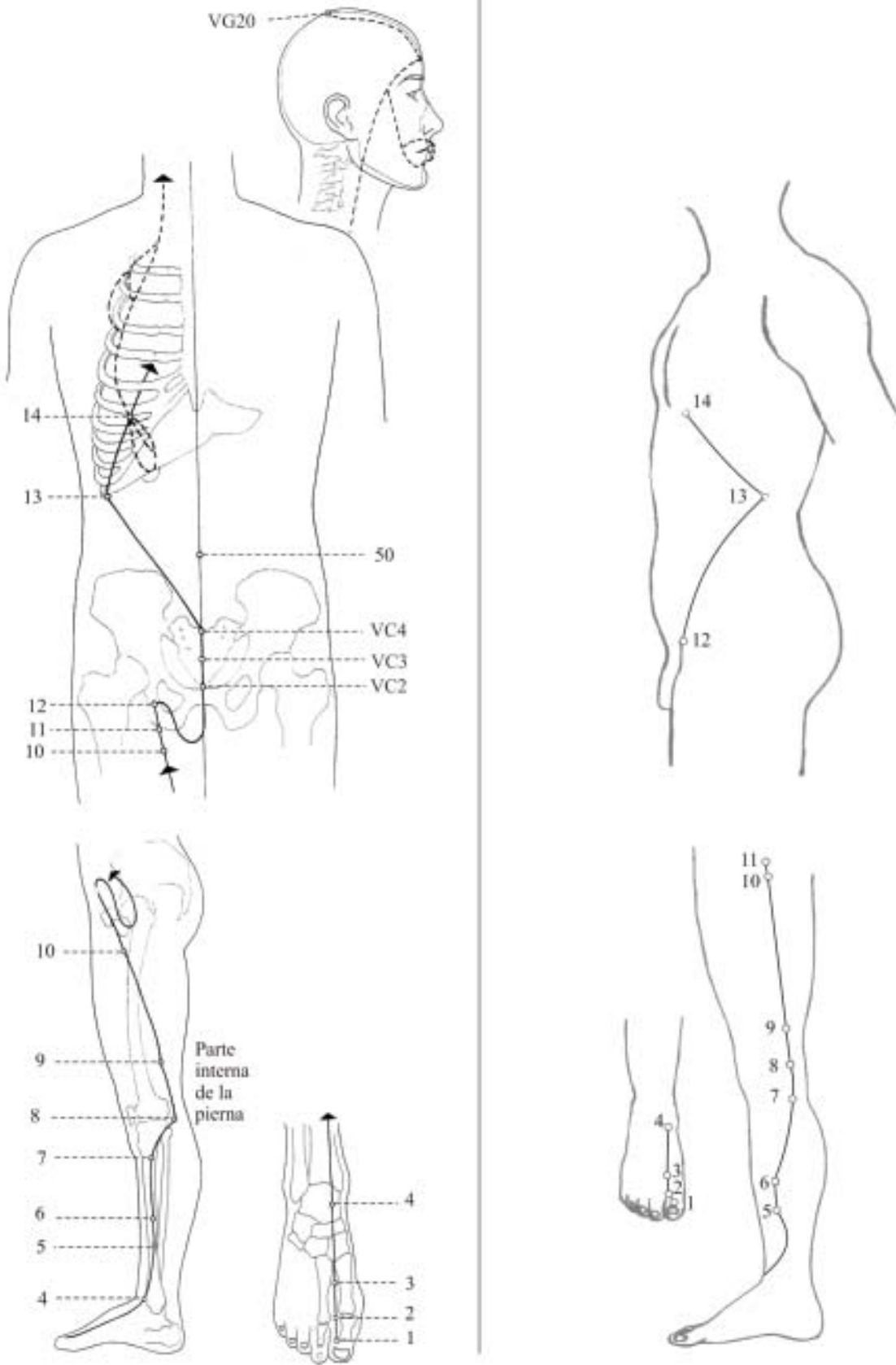


Fig. 16. Meridiano principal del hígado (H).

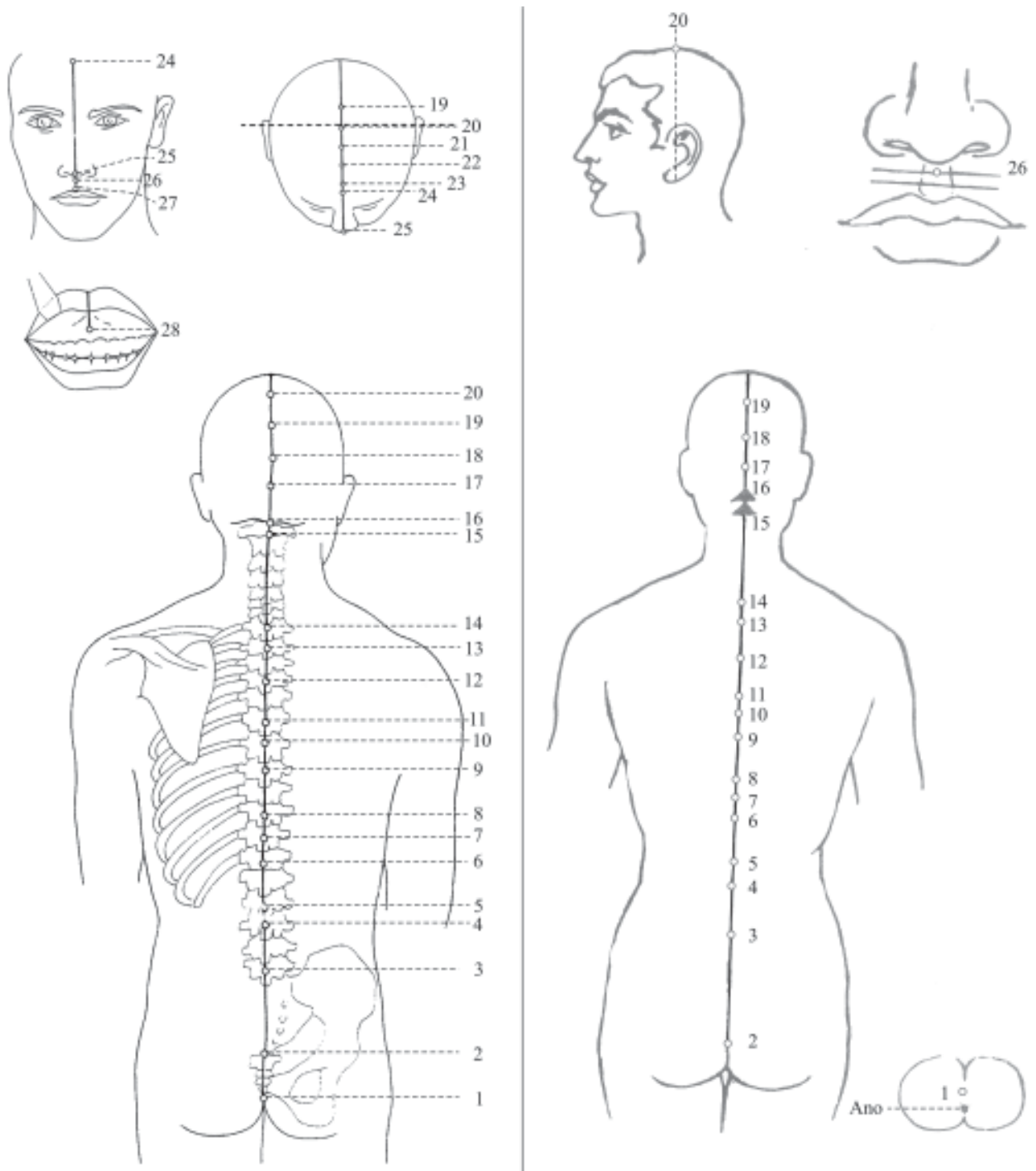


Fig. 17. Meridiano del vaso gobernador (VG).

Características y localización de los puntos

Vaso gobernador 3 (VG3). YAORYANGGUAN (yaoyangguan)

Localización: en la línea media de la espalda. Por

debajo de la apófisis espinosa de la cuarta vértebra lumbar.

Indicaciones: dolor de cintura ciática, trastornos de la menstruación, leucorrea, dolores bajos de la espalda, trastornos genitourinarios e impotencia sexual.

Puntura: 1,0 cun perpendicular, la aguja debe de inclinarse ligeramente hacia arriba.

Vaso gobernador 14 (VG14). DAZHUI (tachui)

Localización: entre la apófisis espinosa de la séptima vértebra cervical aproximadamente al nivel del hombro.

Indicaciones: trastornos mentales, epilepsia, convulsiones en los niños, dolor de cabeza, hemicráneo, rigidez de cuello, espondilosis cervical, tortícolis, extensión de los músculos cervicales, lesiones del cuello, hipotonía de los músculos del cuello, en los dolores irradiados hacia la espalda y el pecho. Dolor a lo largo de la región torácica de la espina vertebral, anquilosis, espondilitis, trastornos pulmonares, asma bronquial, bronquitis, tosferina, trastornos de la piel, trastornos infecciosos de inmunidad, catarro, gripe, fiebre y malaria.

Puntura: 1,0 cun perpendicular o ligeramente hacia arriba. Este es uno de los puntos más activos para producir inmunidad. En casos de fiebre alta la estimulación de este punto baja la fiebre rápidamente, a menudo es cuestión de minutos, muy útil en los niños.

Vaso gobernador 20 (VG 20). BAIHUI (paihui)

Este punto significa el punto de reunión de un centenar de puntos. Controla todos los otros puntos y todos los canales del cuerpo.

Localización: se encuentra en la parte más alta del cráneo, en la intersección de la línea media con una línea que se traza desde el lóbulo superior de la oreja a 5 cun de la línea posterior del nacimiento del pelo y 8 cun por detrás de la fontanela.

Indicaciones: es el mejor punto de sedación y tranquilizador: trata todos los casos psiquiátricos y neurológicos esquizofrénicos, epilepsia, insomnio, parquisonismo, neurastenia, y todos los derivados de factores congénitos, asma bronquial, impotencia, problemas de la piel, dolores de cabeza, trastornos vasculares, cerebrales, sobre todo prevención, pérdida de la memoria, trastornos de la región anal, como punto distal, caída del cabello, alopecia, insolación, golpe de calor e hipertensión.

Punto muy potente como tranquilizador y sedante; como factor psicogénito se encuentra presente en todas las enfermedades y como es un punto gobernador se puede usar con otros canales. No es doloroso para comenzar cualquier terapia.

Puntura: 0,3 a 0,5 cun en forma oblicua y horizontal con la aguja dirigida hacia detrás.

Vaso gobernador 26 (VG26). RENZHONG (jenchung)

También se le llama SHIGOU (SHUICOU).

Localización: en la línea media del labio superior.

Indicaciones: punto de emergencias agudas, como desmayos, ataques de epilepsia, convulsiones, insolación, ataques de histerias, dolor en la parte baja de la espalda, como punto distal, parálisis facial, hinchazón de la cara.

En la medicina china tradicional está conocido como el punto de reanimación y es usado en el tratamiento de las pérdidas de conocimiento. Cuando se inserta la aguja se manipula y se retira una vez recuperada la conciencia del paciente y siente dolor.

Se puede realizar presión con la uña del dedo índice, a menudo es muy efectivo. Además se puede realizar presión firme, la cual se debe mantener en el punto hasta que el paciente recupere la conciencia.

Puntura: 0,3 a 0,5 cun oblicuamente hacia arriba y hacia atrás.

Canal de vaso concepción

Polaridad: Yin.

Número de puntos: 24.

Canal relacionado: vaso gobernador.

Características

El canal de vaso concepción, lo mismo que el vaso gobernador, no está unido con ningún órgano interno. Tiene, no obstante, una influencia que controla los canales Yin y en la parte anterior, en su recorrido se encuentran algunos puntos de alarma de algunos órganos internos. Tiene influencia en las funciones de reproducción, de donde le viene el nombre de vaso concepción. Su punto de conexión es con el punto vaso gobernador 15 (Fig. 18).

Indicaciones clínicas: problemas a lo largo del canal, genitourinarios, gastrointestinales, trastornos del corazón y pulmón, afasia, afonía, disartría, parálisis facial y salivación excesiva.

Puntos más usados: VC2, VC3, VC4, VC5, VC6, VC12, VC17 y VC24.

Características y localización de los puntos

Vaso concepción 2 (VC2). QUGU (chuku)

Localización: por encima del punto medio del borde superior de la sínfisis del pubis.

Indicaciones: trastornos genitourinarios, incontinencia y retenciones de orinas, inflamación crónica de la pelvis, enuresis nocturna en los niños, impotencia, espermatorrea, eyaculación precoz, trastornos en la menstruación.

Puntura: 1,5 cun perpendicular.

Vaso concepción 3 (VC3). ZHONGJI (chungchi)
Se conoce como punto de alarma de la vejiga urinaria.

Localización: En la línea media anterior, a 4 cun debajo del ombligo, o 1 cun por arriba del (VG2).

Indicaciones: las mismas del VC2.

Puntura: 1,5 cun perpendicular.

Vaso concepción 4 (VC4). GUANYUAN (kuan-yuan)

Es el punto de alarma del intestino delgado.

Localización: en la línea media anterior 4 cun debajo.

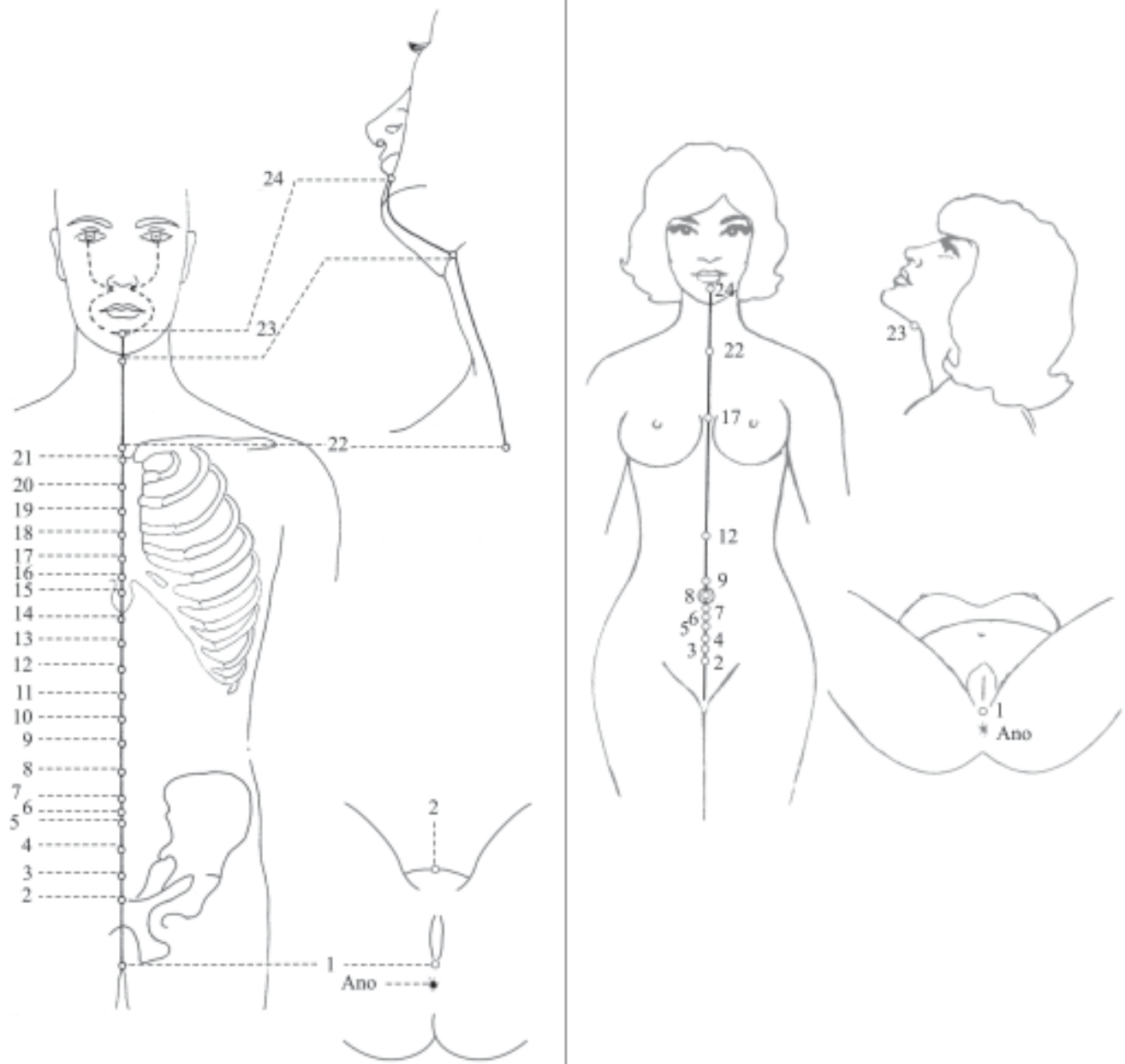


Fig. 18. Meridiano del vaso concepción (VC).

Indicaciones: las mismas de VC2.

Puntura: 1,2 cun perpendicular.

Vaso concepción 5 (VC5). SHIMEN (shimen)

Punto de alarma o (Mo) del canal triple recalentador (TR).

Localización: en la línea media anterior; 2 cun por debajo del ombligo.

Indicaciones: edemas, ascitis.

Una combinación de puntos en la ascitis y el edema, es VC5 con VC9 BP9 y V20. También responde muy bien a este tratamiento la elefantiasis, el edema del brazo después de una radical de mama, las venas varicosas y el edema crónico.

Puntura: 1,5 cun perpendicular.

Vaso concepción 6 (VC6). QIHAI (chihai)

Localización: en la línea media anterior, 1,5 cun por debajo del ombligo.

Indicaciones: neurastenia. Este es un buen punto de tonificación que usado con E36 y con TR6 son muy efectivos en la hipertensión y la fatiga crónica con agotamiento.

Puntura: 1,5 cun perpendicular.

Vaso concepción 8 (VC8). SHENJUE (shenchueh)

Punto prohibido.

Localización: en el centro del ombligo.

Indicaciones: está prohibido. Para la acupuntura, se puede utilizar la moxibustión. Éste se usa como punto anatómico de referencia a otros puntos.

Vaso concepción 12 (VC12). ZHUNGNAN (chun-nuan)

Punto peligroso: al frente del estómago. Punto de influencia para los órganos FU.

Localización: en la línea media frontal, en el punto medio entre la apófisis sifoide y el ombligo o a 4 cun sobre el ombligo.

Indicaciones: úlcera péptica, distensión abdominal, flatulencia, dispepsia, náuseas, vómitos.

Puntura: 1,5 cun perpendicular.

Vaso concepción 17 (VC17). SHANZHONG (chanchung)

Punto de influencia para el sistema respiratorio, punto de alarma del pericardio.

Localización: en la línea media del esternón a la mitad entre los 2 pezones (al nivel del cuarto espacio intercostal).

Indicaciones: enfermedades cardíacas, asma bronquial y otros trastornos del pulmón y del pecho.

Vaso concepción 24 (VC24). CHENGJIANG (cheng-chiang)

Localización: en el punto medio del mentón labial en la depresión entre la barbilla y el punto medio del labio inferior.

Indicaciones: parálisis facial, neuralgia del trigémino, dolor de muelas, de los incisivos, salivación excesiva, punto analgésico para la extracción de muelas.

Los puntos jing-well son los puntos extremos de los canales que se localizan en los dedos de las manos y los pies. También se usan en tratamientos a pacientes graves y de emergencia, en shock, por ejemplo, VG26.

Puntos extraordinarios

Existe un grupo de puntos que en su mayoría no se encuentran en el recorrido normal de los canales y muy pocos llegan a coincidir con algunos puntos regulares de ellos. Existen más de 36 puntos extraordinarios, que tienen número y nombre o sólo nombre. Se encuentran distribuido en diferentes partes del cuerpo (Fig. 19); de ellos los más usados son los siguientes:

- Cabeza: Ext.1, Ext.2 y Ext.3.

- Tronco: Ext.17 y YAOYANG.

- Extremidades superiores: BIPAY, JIANQUAN y JIAN-NIE-LIN.

- Extremidades inferiores: Ext.31, Ext.32, Ext.33, Ext.35, NEIMA y WEIMA.

Características y localización de los puntos

Extraordinario 1 (Ext.1) YINTANG (yinthang)

Localización: en el borde de la nariz, punto medio entre la línea de las cejas. El punto está en el lugar donde se encuentran las dos cejas y la línea media de la cara.

Indicaciones: rinitis, dolor de cabeza, enfermedades de los ojos.

Puntura: 0,5 cun horizontalmente hacia abajo.

Extraordinario 2 (Ext.2) TAIYANG (yaiyang)

Localización: en la sien, en la depresión 1,0 cun, directamente posterior al punto medio de la línea exterior de las cejas y la parte del ángulo externo del ojo.

Indicaciones: dolor de cabeza, migraña, parálisis facial, neuralgia del trigémino, dolor de músculos y sinusitis.

Puntura: 0,5 cun perpendicular u oblicuamente: in-

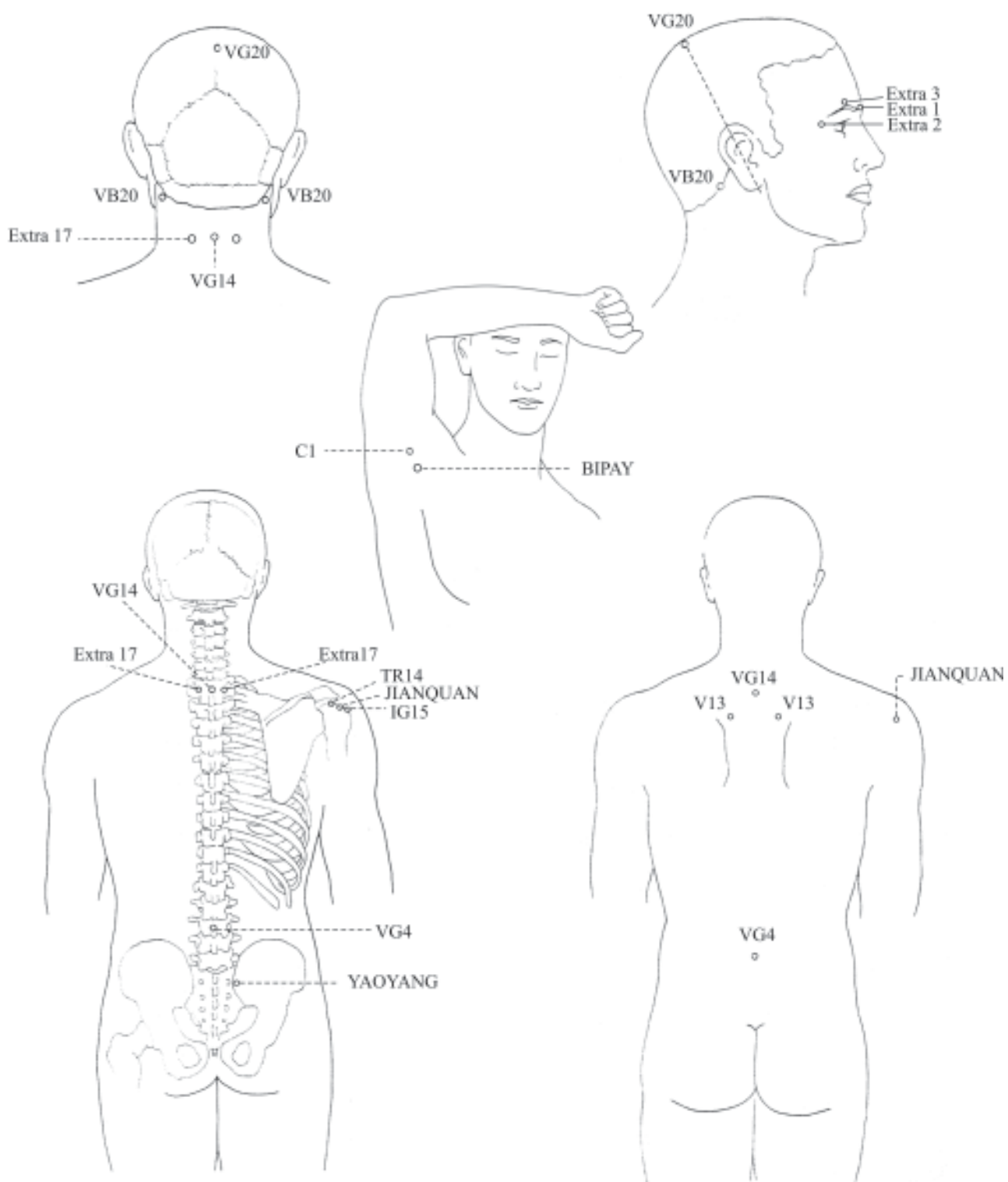


Fig. 19. Puntos extraordinarios (Extra).

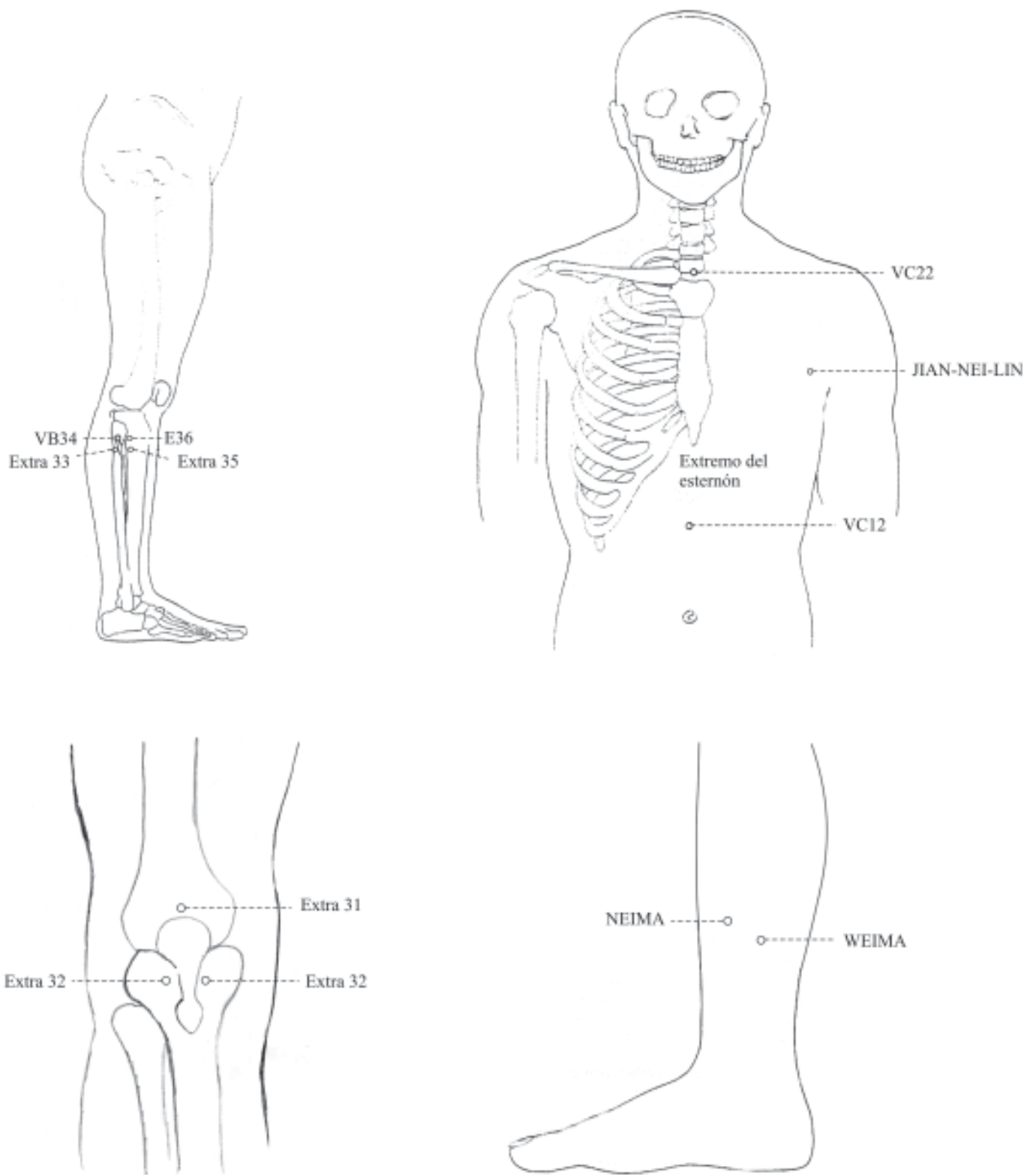


Fig. 19. Puntos extraordinarios. Continuación.

serción perpendicular para el dolor de cabeza, migraña, parálisis facial y neuralgia del trigémino; inserción oblicua hacia el ojo para las enfermedades de los ojos; inserción oblicua hacia abajo para dolor de muelas, sinusitis y sinusitis maxilar.

Extraordinario 3 (Ext.3) YUYAO (yuyao)

Localización: en el punto medio de las cejas verticalmente hacia abajo, en el punto medio de la pupila.

Indicaciones: sinusitis frontal, trastornos de los ojos y parálisis facial.

Puntura: 0,5 cun horizontalmente a lo largo de la piel.

Extraordinario 17 (Ext.17) DINGCHUAN (tingchuan)

Significa calmar el asma.

Localización: 0,5 cun lateral a DAZHUI (VG14). Este es uno de los puntos de los HUATUGJIAJI.

Indicaciones: asma bronquial.

Puntura: 0,5 cun la aguja dirigida hacia el medio.

Extraordinario 31 (Ext.31) HEDING (heting)

Localización: en el punto medio del borde superior de la rótula.

Indicaciones: trastornos de la rodilla.

Puntura: 0,5 cun perpendicular.

Extraordinario 32 (Ext.32) XIYAN (hsiyen)

Localización: ambas depresiones en el lado medio del ligamento de la rótula.

Indicaciones: problemas de la articulación de la rodilla.

Puntura: 0,5 cun perpendicular u oblicuamente hacia el punto lateral.

El nombre de XIYAN significa ojo de la rodilla. Comúnmente se usan los puntos HEDIN y XIYAN en forma combinada para las afecciones de la rodilla.

Extraordinario 33 (Ext.33) LANWEI (lanwei)

Punto alarma del apéndice vermiforme.

Localización: 2 cun por debajo de E36 ZUSANLI, en el canal de estómago.

Indicaciones: apendicitis, dolor postoperatorio de la apendicectomía.

LANWEI significa en chino, apéndice vermiforme. Este punto se hace más suave al tacto en apendicitis aguda, siendo muy útil para confirmar el diagnóstico.

Puntura: 1,0 cun perpendicularmente.

Extraordinario 35 (Extr.35) DANNANG (tannang)

Punto distal de alarma del canal de vesícula biliar.

Localización: 1,0 cun hacia abajo de YANGLINGQUAN (VB34).

Este es el punto de alarma en la pierna para la vesícula biliar.

Indicaciones: enfermedades de vesícula biliar y del hígado.

Puntura: 1,0 cun perpendicularmente.

Puntos extraordinarios sin números

Estos puntos han sido descubiertos recientemente, en su mayoría por los acupunturistas de la República Popular China, son usados, específicamente, para la **analgesia acupuntural**. Universalmente no han sido reconocidos, no obstante, se ha podido comprobar su eficacia.

BIPAY (bipay)

Localización: en el pliegue anterior de la axila, parte superior.

Indicaciones: enfermedades del corazón, angina de pecho, disritmia.

Puntura: 1,0 cun perpendicular.

Se han comprobado excelentes resultados con este punto cuando se combina con Pc6.

JAIN-NEI-LIN (jain nei lin)

Llamado también JIE-NIE-LIN (jie nie lin).

Localización: a la mitad entre el BIPAY y JIAWYU (IG15).

Indicaciones: tendinitis del bíceps.

Puntura: 1,0 cun perpendicular.

JIANQUAN (chienchuan)

Localización: a la mitad entre el IG15 y el TR14.

Indicaciones: tendinitis del supraespinoso.

Puntura: 1,0 cun horizontalmente hacia IG15 o TR14.

YAOYANG (yaoyang)

Localización: en la depresión sobre la articulación sacroilíaca.

Indicaciones: trastornos sacroilíacos, dolor del carcinoma terminal de la espina.

Puntura: 0,5 cun perpendicular.

NEIMA (neima)

Localización: en el borde de la tibia a la mitad entre el tobillo y la rodilla.

Indicaciones: anestésico abdominal. Este coincide con H6. Se usa en la cirugía pélvica y perineal. Este punto se usa también para el parto sin dolor, asociado con el punto SANYINJIAO (BP6).

Puntura: 1,0 cun perpendicular.

WEIMA (weima)

Localización: en el lado lateral de la pierna sobre el canal de estómago, se encuentra a 9 cun por encima del maléolo lateral externo.

Indicaciones: en toda la cirugía abdominal o pélvica.

Puntura: 1cun perpendicular.

Estos puntos extraordinarios (pequeñas maravillas) se conocen también como puntos extraños y se han publicado más de 500, y sólo se señalan algunos para ampliar el espíritu de investigaciones sobre este tema. Existen también otras zonas reflejas que son de mucha utilidad en el tratamiento acupuntural.

III Métodos de diagnóstico en la medicina tradicional

En la medicina tradicional china es de gran valor realizar el diagnóstico tradicional chino para poder definir las características de una enfermedad.

El médico dispone de 4 elementos para formular un diagnóstico y decidir cual es la terapia indicada. Estos elementos son: la inspección, la auscultación y olfacción, el interrogatorio y la palpación.

Inspección u observación

¿Porqué es tan necesaria la observación en la medicina tradicional china?

Aunque este aspecto es realizado por un especialista, los en enfermería deben de conocer las características y el valor de la observación.

Observar la expresión

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| - Animosa. | - Deprimida. |
| - Gestos normales. | - Indiferente. |
| - Ojos vivos. | - Ojos apagados. |
| - Reacción ágil. | - Reacción tardía. |
| - Cooperador. | - No coopera. |
| - Ligera y superficial. | - Grave o profunda. |

Color de la piel

- Cara roja lustrada (ictericia).
- Cara púrpura (estasis de Xué o dolor agudo).
- Normal.

Observación de las excreciones

- Moco:
 - Claro y blanco (por deficiencia).
 - Turbio amarillo (por exceso).
- Espujo.
- Heces fecal.
- Orina.
- Leucorrea.

Observar la apariencia (movimiento)

- Acostarse.
- Caminar.
- Levantarse.
- Sentarse.
- Tenderse.

En la anormalidad debe de identificarse: lento, rápido, impotencia, rigidez, etc., y si es obeso, delgado, normal. También si hay:

- Contracciones musculares.
- Contracciones nerviosas.
- Convulsiones.
- Desviación de la boca.
- Desviación de los ojos.
- Parálisis de los miembros.

Observaciones de la lengua

Normal: es de tamaño propio, color rosado pálido, movimiento libre, saburra blanca y delgada no seca ni demasiado húmeda.

Características que se han de observar

- | | |
|----------------|-----------------------------------|
| - Pálida. | - Agrietada (geográfica). |
| - Roja. | - Espinosa. |
| - Roja oscura. | - Rígida y temblorosa. |
| - Púrpura. | - Obesa (glositis) pálida o roja. |
| - Desviada. | |

Características de la saburra

- Normal.
- Pelada.
- Blanca y delgada.
- Espesa.
- Pegajosa.
- Seca.

Si es amarilla, tener en cuenta:

- Gruesa.
- Delgada.
- Pegajosa.
- Seca.

Si es negra gris, tener en cuenta:

- Húmeda.
- Seca.

Auscultación y olfacción

Auscultación del habla

- Dislalia.
- Lenguaje delirante.
- Prolijidad.
- Soliloquio.
- Voz alta.
- Voz baja y débil.

Respiración

- Débil con transpiración y disnea.
- Ruidosa con disnea y flema.

Tos ronca o perruna

- Con voz clara y fuerte.
- Con voz clara y débil.

Olfacción

- Espudo espeso con olor nauseabundo.
- Espudo diluido claro inodoro, orina amarilla oscura escasa, con olor nauseabundo.
- Orina clara, profusa. inodora, aliento fétido (halitosis).

Interrogatorio

Sobre el frío y el calor

- Aversión al calor (siente excesivo calor).
- Aversión al frío.
- Escalofrío.
- Extremidades frías.
- Fiebre intermitente.
- Fiebre vespertina.
- Fiebre y escalofrío alternantes.

- Fiebre y escalofrío.
- Fiebre.
- Sensación de calor en región palmar y plantar.
- Sensación de fiebre o calor de adentro hacia a fuera.

Sobre sudación

- Ausente.
- Excesiva y espontánea.
- Frecuente y exacerbada por ligeros esfuerzos.
- Fría y profusa.
- Frontal.
- Nocturnas.
- Normal.
- Viscosa.

Sobre alimentos, bebidas, apetitos, gusto y sed

- Alimentación con abundantes grasas.
- Alimentación inadecuada
- Anorexia sin paladar.
- Boca amarga.
- Eructo fétido.
- Gusta de alimentos fríos.
- Gusta de alimentos calientes.
- Ingiere bebidas alcohólicas.
- Prefiere o se alimenta con alimentos crudos.
- Refiere sabores específicos (dulce, picante, salado, amargo y ácido).
- Regurgitación ácida.
- Repugnancia a los alimentos.
- Sed y deseo de tomar líquidos.
- Sensación de llenura o plenitud.
- Sensación dulce y pegajosa en la boca.

Sobre la orina

- Amarilla oscura.
- Clara profusa (poliuria).
- Disuria.
- Enuresis.
- Frecuente y clara.
- Hematuria.
- Nicturia.
- Piuria.
- Poliaquiuria con ardor.
- Poliaquiuria con incontinencia vesical y orinas claras.

- Poliuria amarilla intensa.
- Quiluria.
- Retención urinaria.

Sobre las heces y la defecación

- Constipación habitual.
- Constipación.
- Defecación abundante y brillante.
- Defecación o diarreas por factores emocionales.
- Depositiones de color oscuro (melena).
- Diarreas con alimento sin digerir.
- Diarreas con ardor anal (eritema perianal).
- Diarreas de madrugada.
- Diarreas líquidas, claras y fétidas.
- Diarreas o heces con parásitos.
- Diarreas que alternan con constipación.
- Heces blancas con alimentos sin digerir.
- Heces con sangre.
- Heces encinta o bolitas.
- Heces flotantes.
- Heces pastosas y blandas.
- Heces que se hundan.

Sobre el dolor

- Cede con el calor.
- Cede con el frío.
- Cefalea con sensación de cabeza vacía y visión borrosa.
- Cefalea de vertex.
- Cefalea hemicraneal.
- Cefalea occipital.
- Cefalea peritemporal.
- Cefalea persistente y recurrente en enfermedad crónica.
- Cefalea por enfermedad reciente.
- Dolor con pesantez.
- Dolor debajo del ombligo.
- Dolor en el hipocondrio.
- Dolor fijo.
- Dolor inguinal.
- Dolor migratriz.
- Dolor periumbilical.
- Dolor por encima del diafragma.
- Dolor que no se modifica con la temperatura.

Dolores articulares

- Epigastralgia.
- No se modifica con la presión.

- Odontalgia.
- Sacrolumbagia.
- Se agrava con la presión.
- Se alivia con la presión.
- Sensación de compresión en el cráneo.
- Sensación de hinchazón en la cabeza.

Sobre el sueño

- Dificultad para conciliar el sueño.
- Duerme, pero se despierta cansado.
- Estupor letárgico con calor.
- Estupor letárgico sin calor y con esputo abundante.
- Insomnios con eructos fétidos y epigastralgia luego de ingerir abundantes alimentos.
- Insomnio con mareos y palpitaciones.
- Insomnio con pesadillas.
- Somnolencia con lasitud general.
- Somnolencia y vértigos.
- Sueño superficial.
- Terror nocturno.

Sobre la menstruación

- Abundante.
- Amenorrea.
- Ciclo corto.
- Ciclo irregular.
- Ciclo largo.
- Coágulos.
- Color rojo claro.
- Color rojo oscuro.
- Dolor premenstrual que sede a la presión.
- Dolor premenstrual y distensión con coágulos.
- Escasa.
- Normal.
- Pesantez en bajo vientre.
- Sangrado vaginal posmenopáusico.

Sobre leucorrea

- Acuosa, blanca sin fetidez.
- Amarilla con pus o sangre.
- Amarilla oscura y fétida blanca amarilla con grumo.
- Pegajosa, amarilla y fétida.
- Prurito vaginal o bulbar.

Sobre el estado mental

- Abulia y apatía.
- Agresivo y explosivo.
- Alegre y muy activo.
- Astenia.
- Depresión agitada.
- Depresión y melancolía.
- Estupor y retraimiento.
- Excitación psicomotriz, crisis de agitación, estados disociativos o conversivos.
- Hiperquinesia.
- Hipomanía y manía.
- Hipoquinesia y adenomanía.
- Ideas delirantes.
- Ideas obsesivas y fóbicas.
- Inseguro, indeciso y vacilante.
- Paciente que tiende a la actividad.
- Paciente que tiende a la inactividad y reposo.
- Preocupado, ensimismado y triste.
- Tiende a la ira y a encolerizarse.
- Tiende al terror y a la ansiedad.

Palpación

Pulso

El especialista en medicina tradicional china tiene en cuenta para el diagnóstico, además del interrogatorio, el pulso.

Las características del pulso son un elemento que orienta hacia qué tipo de patología tiene el paciente y si la enfermedad es profunda o superficial. En este caso es el estudio del pulso de la arteria radial, y se consideran de gran importancia todos los datos desde el punto de vista occidental, pero en la medicina tradicional china el pulso tiene gran valor en el diagnóstico y requiere de gran conocimiento para su interpretación. No obstante, se habla de algo que se considera que un profesional debe conocer.

Para la toma del pulso se debe tener en cuenta que el paciente debe estar sentado correctamente y el brazo situado encima de una almohada para que quede cómodo. El terapeuta utiliza los dedos índice, medio y anular de la mano opuesta. El dedo medio descansa en el proceso estiloides del radio y a ambos lados permanecen el dedo índice y anular (Fig. 20).

Cuando se colocan los dedos se tiene en cuenta el pulso superficial y el pulso profundo: si se hace una

palpación superficial, se realiza una suave presión con los 3 dedos, y si se ejerce una presión de forma que dificulte la circulación de la sangre, se realiza una palpación profunda. En dependencia de la profundidad pueden ser superficiales y profundos y en relación con la frecuencia pueden dividirse en rápidos y lentos.

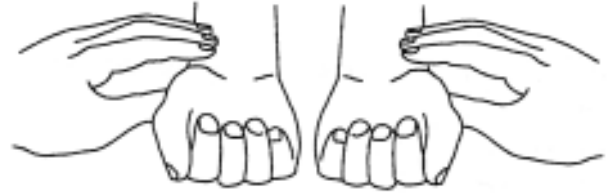


Fig. 20. Toma de pulso.

De acuerdo con las características:

- El dedo índice, que corresponde al segundo dedo, es el CUN superior.
- El dedo medio, que corresponde al tercer dedo, es el GUAN medio.
- El dedo anular, que corresponde al cuarto dedo, es el CHI inferior.

Según la relación que existe con los JIAO, la distribución es la siguiente:

- El CUN representa el JIAO superior.
- El GUAN representa el JIAO medio.
- El CHI representa el JIAO inferior.

Pulso normal

El pulso normal puede ser lento, una respiración del médico equivale a 4 o 5 pulsaciones del paciente, que se iguala a una frecuencia de 70 u 80 pulsaciones/min. Se percibe con fuerza media, no en el nivel superior ni en el profundo (Fig.21).

Para la toma del pulso se tiene en cuenta: edad, sexo, constitución física, profesión y estación del año, por ejemplo, en Cuba, en el verano, el pulso puede ser

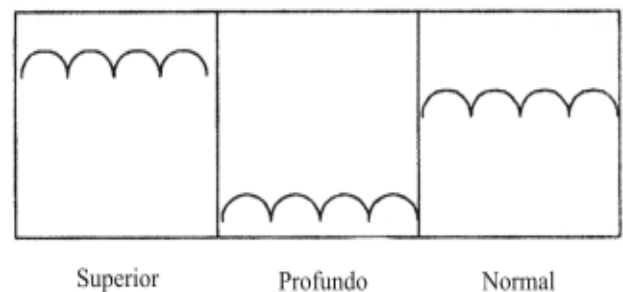


Fig. 21. Características de los pulsos.

algo lleno y grande; cuando hace frío el pulso se hace un poco profundo. En las personas obesas el pulso es algo profundo, pero en las muy obesas es algo superficial; en las mujeres se encuentra el pulso filiforme cuando se dedican a trabajo fuerte; en los niños es algo rápido, hasta 6 frecuencias por respiración del médico; y en los deportistas y bailarines es algo lento.

Pulsos patológicos

Según la palpación, hay pulso que se palpa en el área superior, pero si se presiona con mayor fuerza, desaparece. Se puede apreciar en enfermedades superiores o etapa inicial de un síndrome por frío exógeno de pulmón, el síndrome superior o externo puede ser por su XU o SHI, por lo tanto:

- Superior y fuerte: es por SHI.
- Superior y débil: es por XU.
- En paciente grave o en el *pre mortem*, el pulso se siente muy superficial.

El pulso profundo representa el síndrome profundo y a la vez puede ser por XU o SHI, por lo tanto:

- Profundo y débil: es por XU.
- Profundo y fuerte: es por SHI.

Según la frecuencia, el pulso puede ser lento, normal o rápido (Fig. 22):

- Pulso lento: menor de 3 frecuencias por respiración del médico.
- Pulso normal: de 4 a 5 frecuencias por respiración del médico.
- Pulso rápido: más de 6 frecuencias por respiración del médico.

Variedades del pulso patológico

- Pulso resbaladizo o vacilante: su frecuencia es de más o menos 5 veces por una respiración del médico. Lite-

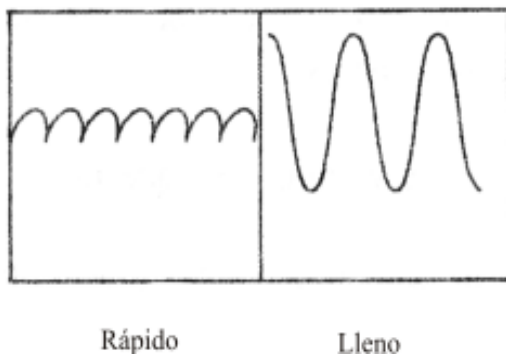


Fig. 22. Tipos de pulsos patológicos.

ralmente se describe como "una perla girando en un plato", ya que ésta corre sin dificultad. Se manifiesta en síndrome por calor, en estancamiento de flemas y en las embarazadas.

- Pulso de cuerda o tenso: cuando se palpa da una sensación de tocar una cuerda de guitarra o violín, es fácil de percibir, y significa que la paredes de los vasos están duras. Se presenta en pacientes con: arterioesclerosis, enfermedades hepáticas, hiperfunción de Yang de hígado, estancamiento o estasis de SHI de hígado y en fuego excesivo de hígado.
- Pulso tenso: se debe diferenciar del de cuerda, ya que el tenso es un hilo tenso más fino que el de cuerda. Se observa poco en Cuba porque el invierno no es muy frío. Es provocado por la vasoconstricción de los vasos sanguíneos. Significa síndrome de frío.
- Pulso blando y débil: se puede percibir, pero es muy débil, ya que desaparece con la presión fuerte. Es igual a la sensación que se aprecia cuando se está sobre un colchón de espuma de goma. Tiene dos significados: por humedad (más frecuente en nuestro país) o por deficiencia de SHI.
- Pulso débil: es parecido al pulso blando; se percibe con presión fuerte, si se toca suavemente no se siente; es profundo y débil; indica síndrome de deficiencia de Yin o Yang.
- Pulso corto: se caracteriza porque late rápido con intervalos, representa calor excesivo y aparece en pacientes que padecen de hipertermia.
- Pulso áspero: late lentamente, con intervalos irregulares. Significa síndrome de deficiencia de SHI.
- Pulso intermitente: late 2 o 3 veces con intervalo irregular. Indica deficiencia.
- Pulso ahuecado: al palparlo da la sensación de tocar un tubo vacío de goma.
- Pulso duro y ahuecado: cuando se palpa da la sensación de tocar un tambor. Tiene en común con el anterior que se siente el vacío. Ambos se detectan en pacientes que padecen de grandes hemorragias o pérdidas de líquidos corporales.

Hay tres tipo de pulso que indican la muerte:

- Pulso que repica.
- Pulso de agua goteando.
- Pulso que surge y desaparece.

Se han incorporado nuevos tipos de pulsos, que son:

- Pulso lleno y grande.
- Pulso débil y puntiagudo.
- Pulso normal, blando y moderado.
- Pulso deficiente o débil.
- Pulso excesivo.

- Hay combinaciones de tipos de pulsos, como son:
- Pulso superficial y rápido: aparece en los síndromes externos de calor.
 - Pulso profundo y rápido: se presenta por calor en el síndrome interno.
 - Pulso superficial y tenso: es por frío en el síndrome superficial.
 - Pulso profundo, filiforme y rápido: representa deficiencia de Yin. Puede ser por fuego excesivo provocado por deficiencia.
 - Pulso profundo, filiforme y lánguido o débil: es por deficiencia de Yang.
 - Pulso profundo, de cuerda y rápido: provocado por calor de hígado o calor del canal de hígado. Equivale a calor profundo.

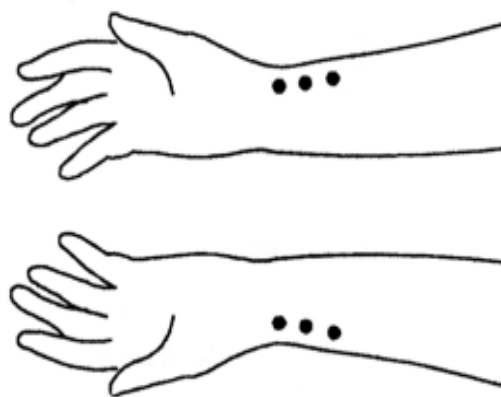


Fig. 23. Distribución de acuerdo con los órganos ZANG FU

- Según los órganos internos ZANG FU:
- Corazón: pulso lleno en la mano izquierda representa enfermedad del corazón.
 - Hígado: pulso de cuerda en la mano izquierda (pulso de GUAN) aparece en las enfermedades hepáticas.
 - Bazo: pulso lento sin fuerzas en la mano derecha (pulso de GUAN) significa deficiencia de bazo.
 - Pulmón: pulso superficial lento y débil en la mano derecha (pulso de CUN) aparece en los síndromes de deficiencia de pulmón.
 - Riñón: pulso profundo de la mano izquierda (pulso de CHI) se presenta en deficiencia de riñón.

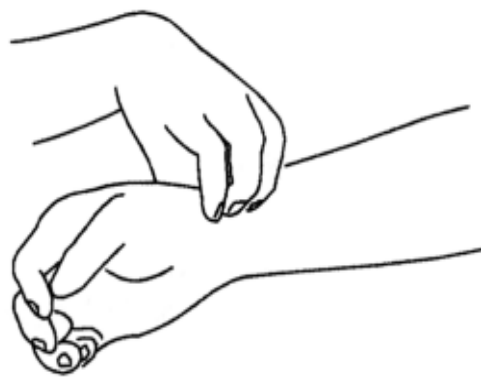


Fig. 24. Distribución en la muñeca derecha.

En la medicina tradicional china el pulso es de un grado tal que se llegan a diferenciar los órganos ZANG FU según la mano derecha o la mano izquierda (Figs. 23 y 24).

No se pretende profundizar en esta modalidad, pero sí que se tenga una idea general de la correspondencia entre los pulsos y los órganos ZANG FU. (Tabla III.1)

Métodos de diagnóstico de acuerdo con los ocho principios

Otros datos de importancia para la orientación en el diagnóstico es diferenciar de acuerdo con la posición si la enfermedad es externa o interna. Esto se refiere a la parte externa del cuerpo, piel y músculos, cuando el factor patógeno no ha penetrado en los órganos internos. Los síntomas más característicos son: la fiebre alta, escalofrío, cefalea y dolor generalizado en el cuerpo. En el examen físico aparece lengua roja con capa de saburra fina y blanca y pulso superficial. Para poder realizar esta observación se tiene en cuenta la diferenciación por los 8 principios, los cuales son:

Tabla III. 1. Correspondencia entre pulsos y órganos ZANG FU.

Muñeca izquierda	Superficial	Profundo	Nombre
Entre el proceso estiloide y la muñeca	ID	C	Cun
Nivel del proceso estiloide	VB	H	Guan
Encima del proceso estiloide	Vejiga	R	Chi
Muñeca derecha			
Entre el proceso estiloide	IG	P	Cun
Al nivel del proceso estiloide	E	BP	Guan
Encima del proceso estiloide	TF	CS	Chi

- Frío-calor.
- Yin-Yang.
- Exceso-deficiencia.
- Superficial-profunda.

Frío-calor

Observación

Frío

- Cara pálida.
- Papilas de la lengua blancas finas.
- Brillo de la lengua blanco.

Caliente

- Cara roja.
- Papilas amarillas y densas o de color gris oscuro.
- Lengua roja.

Auscultación

Frío

- Voz muy baja y discontinua.
- No quiere hablar.

Caliente

- Voz alta.
- Halitosis.

Interrogación

Frío

- No tiene sed.
- Orina mucho y trasparente.
- Heces fecales pastosas.

Caliente

- Mucha sed.
- Orina poco y de color rosado.
- Estreñimiento.

Palpación

Frío

- Pulso profundo y lento.
- Extremidades frías.

Caliente

- Pulso rápido.
- Extremidades calientes.

Yin-Yang

Enfermedad Yin (-)

- Cuerpo frío.
- Extremidades frías.
- Heces fecales pastosas.

- Lengua blanca y pálida.
- Lengua roja, papilas de color amarillo.
- Orina poco de color rosado.
- Prefiere el calor.
- Pulso profundo, lento y débil.

Enfermedad Yang (+)

- Caliente.
- Cuerpo caliente.
- Estreñimiento.
- Palmas de las manos y los pies calientes.
- Punto entre los pezones (VC17) caliente.
- Respiración rápida.

Exceso-deficiencia

Síndrome de vacío

Deficiencia

- Debilidad.
- Fatiga elevada.
- Humedad de la piel.
- Pulso débil.
- Respiración corta y superficial.
- Sudación abundante.
- Voz baja de volumen y dura.

Síndrome de plenitud

Exceso

- Abdomen aumentado.
- Espujo abundante.
- Estreñimiento.
- Fiebre.
- Respiración ruidosa.
- Sed intensa.
- Sudación.

Enfermedad superficial o profunda

Una enfermedad se considera superficial o externa cuando se manifiesta a nivel cutáneo o superficial. Su aparición es aguda, pero no muy duradera, y no está asociada con otros trastornos en los órganos internos. Por lo regular las causas se deben buscar en factores climáticos, es decir: frío, viento, humedad, calor y sequedad. Como consecuencia el paciente manifiesta

aversión al factor que lo ha provocado, que puede ser: miedo al frío o al viento. Ejemplo: una contractura muscular, tos o una congestión nasal son signos de una enfermedad externa.

La enfermedad se considera interna o profunda cuando se presenta en forma lenta, afecta uno o varios órganos internos y tiende a hacerse crónica. También puede estar provocada por factores climáticos, aunque éstos pueden ser secundarios y deberse a una situación general de debilidad corporal.

Otros datos de interés en la auscultación

La tos

- Fuerte (exceso).
- Débil (deficiencia).
- Ronca (exceso).

Cuando el paciente habla

- Débil (deficiencia).
 - Fuerte (exceso).
 - Dislalia
 - Mutismo
 - Prolijidad
- } (Corazón)

Respiración

- Débil (deficiencia).
- Fuerte y ruidosa (exceso).
- Olfacción de todo lo fétido.

Excreciones

Secreciones del individuo con olor nauseabundo, amarillentas y viscosas es por exceso de calor. Si las excreciones son inodoras, sin color y fluidas es por deficiencia.

Sobre el frío y el calor relacionado con:

Temperatura

- Fiebre o no.
- Fiebre (calor).
- Escalofrío es frío sólo.
- Fiebre y escalofrío (enfermedad causada por mucho calor). Ejemplo: la amigdalitis.

- Mas escalofrío que fiebre (enfermedad es causada por viento frío).
- Fiebre y después escalofrío alternando (evolución de la enfermedad en una etapa intermedia).
- Aversión al frío, rechaza al frío (frío interno).
- Aversión al calor (calor interno).
- Aversión al viento (viento interno).
- Dolor que se alivia con el frío, tiene calor interno.
- Dolor que se alivia con el calor, tiene frío interno.
- Dolores que se agravan con el frío, tiene frío interno.
- Dolores que se agravan con el calor, tiene calor interno.
- Dolores que se agravan con los cambios de temperatura es ocasionado por humedad.

El dolor tiene también otras modalidades:

- Dolor fijo: estancamiento de sangre o frío. Manifiesta, además, aversión al frío y se alivia con el calor.
- Dolor migatriz: por viento, se agrava con el frío o calor, se alivia con el frío o calor.
- Dolor con sensación de pesadez: es por humedad.
- Dolor agudo: es síndrome de exceso.
- Dolor crónico: es síndrome de deficiencia.
- Dolor agudo fuerte: es dolor crónico que se agudiza.
- Dolores que aumentan a la palpación: es por exceso.
- Dolores que ceden a la palpación: es por deficiencia.

Sudor

Normalmente se suda con los ejercicios:

- Sudación en la cara (exceso de Yang).
- Sudación espontánea (deficiencia).
- Sudación nocturna (deficiencia de Yin).
- Sudación por esfuerzo ligero (deficiencia).
- Sudación profusa (síndrome calor).
- Sudación viscosa (deficiencia de humedad).

Dentro de los métodos de diagnóstico se tiene el:

- Insomnio más palpitations: inducido por corazón.
- Insomnio más distensión abdominal aliento fétido y eructos: es por retención de alimentos.
- Insomnio más pesadilla: es provocado por afectaciones en vesícula biliar y riñón.
- Somnolencia, pesadez y cansancio: son causados por humedad en bazo o riñón.

Alimentos y líquidos

Los alimentos deben tener una temperatura normal, y se deben eliminar los malos hábitos.

Anorexia

Causada por deficiencia de bazo. La preferencia a ingerir los alimentos bien calientes es provocada por frío en bazo y estómago. La preferencia a ingerir los alimentos fríos es provocada por calor en bazo y estómago. Las personas que comen alimentos crudos provocan una deficiencia de bazo. La bulimia (comer mucho) es provocada por calor de estómago.

Preferencia en los sabores

- Sabor ácido (deficiencia hígado).
- Sabor amargo (deficiencia corazón).
- Sabor dulce (deficiencia bazo).
- Sabor picante (deficiencia pulmón).
- Sabor salado (deficiencia riñón).

Una dieta normal debe detener los 5 sabores. La persona sana no debe tener preferencias en el sabor. Podemos observar lo siguiente:

- Aversión a lo amargo (exceso de corazón).
- Aversión a lo salado (exceso de riñón).
- Aversión al ácido (exceso de hígado).
- Aversión al dulce (exceso de bazo).
- Aversión al picante (exceso de pulmón).

Sobre los líquidos

- Paciente con sed, deseo de tomar líquidos fríos.
- Tienen sed, pero no tienen deseo de tomar agua (frío y humedad)
- Preferencia por ingerir líquidos bien calientes (síndrome de frío)

Heces fecales

- Constipación, si es dura y seca (síndrome de exceso).
- Si es cada 2 o 3 días, duras y moldeadas (deficiencia).
- Defecación blanda y pastosa (deficiencia de bazo).
- Defecación con restos de alimentos (deficiencia de bazo).
- Diarreas con sangre (calor en el IG).
- Orina escasa, amarilla, turbia, fétida (humedad y calor en vejiga).
- Orina abundante, claras, nicturia enuresis (deficiencia de riñón).
- Hematuria (calor de vejiga).

Menstruación, dismenorrea y leucorrea

- Dismenorrea durante toda la menstruación (exceso).
- Dismenorrea posmenstrual (deficiencia).
- Dismenorrea premenstrual (estancamiento y exceso).

- Hiperactiva, exceso de energía (estancamiento de sangre de hígado).
- Leucorrea abundante, fluida y blanca (frío y humedad).
- Leucorrea amarilla espesa y fétida (calor y humedad).
- Menstruación abundante, de color claro, rosada y en varios días (deficiencia).
- Menstruación oscura con coágulo (estancamiento de sangre).
- Peso debajo del vientre (humedad y pesadez)
- Prurito (calor).
- Voz débil, menstruaciones con coágulos (estancamiento de bazo).

Estado mental

Cuando las emociones aparecen de forma brusca o mantenida por mucho tiempo, esto cambia a un desequilibrio energético de los órganos ZANG FU y está en dependencia del movimiento de la energía. Las emociones pueden dar una hiperactividad del órgano o deficiencia.

El órgano puede estar afectado, y uno de los motivos que puede afectarlo son las emociones. Por ejemplo: la tristeza pertenece al elemento metal, y como éste vence la madera, provoca ira, cólera. La persona preocupada piensa mucho, puede ser por enfermedad de bazo o esa preocupación lo puede enfermar. Y así, se tiene que:

- Persona demasiado alegre (exceso de corazón).
- Persona deprimida (deficiencia de hígado).
- Persona irritable, colérica (exceso de hígado).
- Persona que tiene miedo (deficiencia de riñón).
- Persona triste (deficiencia de pulmón).

A continuación se citan algunos ejemplos para lograr una comprensión mayor cuando se tiene en cuenta la diferenciación por los 8 principios.

Frío-calor: son las alteraciones que guardan relación con la temperatura del organismo, determinan la naturaleza de la enfermedad: si es fría o si es caliente. Ejemplo, un paciente con disfunción sexual, delgado, de ojos apagados, débil, le gusta ingerir alimentos calientes, comida sólida, prefiere el sol, orina abundante y clara. El frío determinó la naturaleza de la enfermedad: es una enfermedad fría y por deficiencia profunda.

Patógenos y antipatógenos: otro aspecto de importancia en el diagnóstico es determinar el estado de lucha entre estos dos factores. Es necesario conocer cuáles son los factores patógenos, su nombre en chino

es XIEQUI (SUCHI), y cuáles son los antipatógenos, ZENGQUI (zengqui).

Los factores patógenos invaden al organismo para causar enfermedades y los antipatógenos son aquellos capaces de defender al organismo del ataque e impedir que penetren los patógenos. Se observan en el paciente síntomas de exceso. Ejemplo: cara roja, el dolor aumenta con la presión, se alivia con temperatura fría, etcétera. Para determinar la localización de la enfermedad, por ejemplo, para factores patógenos, exógenos y viento frío que afectan el meridiano de la cara, se determinan como una enfermedad superficial, exógena; que puede ser rinitis, amigdalitis o parálisis facial periférica. Si se determina que la afectación implica algún órgano, la enfermedad es profunda.

Palpación: es otro aspecto de importancia en el diagnóstico. Con ella se procede a buscar puntos dolorosos en la espalda, en toda la zona del meridiano vejiga porque por ellos y por medio de las ramas nerviosas llega la energía a todos los órganos y vísceras. Los puntos SHU son muy útiles para el diagnóstico, al valorar si son o no dolorosos.

Al igual que en la espalda, se realiza la palpación en los puntos MU delante, valorando si son dolorosos.

En la palpación se realiza la general y la toma del pulso.

La palpación general se realiza en las regiones corporales. Con ella se determina si se alivia o aumenta el dolor con la presión. Si el dolor aumenta con la presión, es una enfermedad por exceso; sin embargo, si se alivia, es una enfermedad por deficiencia. Se palpa tumoración por estancamiento de sangre. En ocasiones el paciente refiere tener una tumoración o algo, pero cuando ésta se palpa no se detecta nada; se puede plantear que es por estancamiento de energía.

Otro aspecto de gran importancia es la palpación de los puntos acupunturales. Hay muchos puntos que tienen importancia diagnóstica, por ejemplo, los puntos SHU de espalda y puntos MU delante.

Algunos puntos de acupuntura se vuelven dolorosos o muestran una sensibilidad mayor a la palpación, al haber una enfermedad en el órgano relacionado. Estos puntos son llamados "puntos alarmas".

Los puntos alarmas son puntos específicos en la acupuntura, son llamados así por dar aviso de la presencia o la aparición inminente de la enfermedad en el órgano afectado. Cuando la enfermedad mejora, la sensibilidad del punto desaparece.

Estos puntos se usan para el diagnóstico y el pronóstico, así como para la terapia.

En la parte anterior del tronco se encuentran 12 puntos llamados "MU frontales" y los segundos SHU posteriores. Estos puntos guardan estrecha relación con el sistema simpático y pueden ser usados solos o combinados. MU frontal y SHU de espalda están combinados. Ejemplo: vaso concepción 17 y vejiga 14 (pericardio) ZHANG-MAU (VC12) (estómago WEIS-HU V21).

Como apoyo al diagnóstico, mediante la inspección se observa la oreja teniendo en cuenta el microsistema de la oreja y puntos principales positivos o dolorosos que tengan cambios morfológicos, los que indican las afecciones orgánicas, por lo que es un método muy útil para el diagnóstico.

Yin-Yang: Qué puede ser de Yin o de Yang, además de identificar los meridianos afectados y hacer la valoración por la diferenciación de los ZANG FU de acuerdo con los 5 elementos de la naturaleza, como son el fuego, tierra, metal, agua y madera, y la relación y semejanza con los órganos ZANG.

Se considera que los profesionales de enfermería no tienen que hacer el diagnóstico tradicional desde el punto de vista médico, pero sí el diagnóstico de enfermería, por lo que se reflejan todos estos datos que le permiten ampliar la imagen de una enfermedad.

Observación: como se analizó, uno de los aspectos importantes en el diagnóstico tradicional es la observación, mediante ella se puede apreciar el estado emocional del paciente, lo que puede reflejarse en la cara y en ella prestarle especial atención a los ojos, "Los ojos son el espejo o la ventana del alma". Por ejemplo: una cara irritada, de pocos amigos, habla de calor en el cuerpo, una cara con aspecto de cansancio es propia de una enfermedad crónica. La coloración de la cara tiene un valor importante, y se tiene que una cara roja refleja una enfermedad aguda y caliente; sin embargo, una cara pálida es también un elemento de valor, indica un dolor fuerte o anemia.

Otro interés que tiene la observación es en la forma que llega el paciente, cómo camina, además de observar los músculos y el panículo adiposo. Por ejemplo: un paciente obeso que camina lento con dificultad indica que tiene una enfermedad por energía acumulada que se transfiere a una manifestación de plenitud.

Una de las áreas que se considera con mayor importancia en la observación por los médicos tradicionales es la lengua, según ellos existe una estrecha relación entre los órganos ZANG FU (órganos y vísceras), por lo cual es importante observar en la lengua el color, la forma, el brillo,

saburra y papilas. Por ejemplo, una lengua con saburra blanca y densa indica una enfermedad aguda y caliente.

Auscultación: hay diferentes formas, por lo general, en la medicina occidental u ortodoxa se emplea el estetoscopio para escuchar los ruidos internos.

La auscultación en la medicina tradicional china es sencillamente escuchar toda la información sonora que se pueda obtener del paciente. Se debe tener en cuenta las características de la voz, la respiración, e incluso, el sonido de los vómitos si el paciente tiene. Por ejemplo: un paciente con una voz muy baja es un indicador de que es portador de una enfermedad crónica; una voz muy alta, es un indicador de que hay una enfermedad aguda; las respiraciones fuertes son propios de enfermedades agudas; las respiraciones débiles señalan enfermedades crónicas.

La auscultación debe ser combinada con la olfacción mediante la recepción de olores procedentes del paciente (su aliento).

Interrogatorio: es igual a la entrevista realizada por el médico en la medicina occidental, ya que mediante ésta se trata de conocer la historia de la enfermedad actual, los antecedentes patológicos familiares etc., para confeccionar una anamnesis adecuada. La diferencia en la medicina tradicional china, es que en el interrogatorio se pone mucho énfasis en diferentes datos, como por ejemplo: la necesidad del paciente en relación con la aceptación de las temperaturas fría (líquidos, alimentos, baños, etc.) o el rechazo a éstas; asimismo es de mucha importancia la aceptación de las temperaturas calientes (alimentos, etc.) o su rechazo.

Estos elementos tienen gran importancia en la medicina tradicional china. Se pueden citar algunos ejemplos: si las extremidades están calientes o frías, si se aplican bolsas de agua tibia, si se rechaza el frío o el calor. Cuando al pacientes le aumenta el dolor con las bajas temperaturas, se debe pensar en una enfermedad crónica, fría; por el contrario, el dolor puede ser aliviado con el calor, es una enfermedad causada por frío. Si el dolor se alivia con el frío, es una enfermedad causada por calor.

Otro aspecto de interés: un dolor fuerte no acompañado de náuseas es propio de enfermedades de origen interno.

Caso simulado

A continuación se refleja un ejemplo práctico para tener mayor comprensión del capítulo tratado, ya que para llegar al diagnóstico de una enfermedad, el especialista

en medicina tradicional asiática tiene en cuenta: los 4 elementos (inspección, auscultación, interrogatorio y palpación) para decidir la terapéutica que ha de indicar, y la enfermera para poder trazar sus acciones en el proceso de atención, teniendo en cuenta que éste fomenta la creatividad y la innovación a la hora de solucionar los problemas del paciente.

El tema tratado le permite enriquecer las acciones, tanto en la atención primaria como en áreas especializadas, que pueden ser los servicios de medicina tradicional, medicina general, cirugía u otros.

Este caso simulado para lograr mayor comprensión en la aplicación del proceso de atención de enfermería se basa en las conferencias de la licenciada Nilda Bello Fernández.

Paciente RL de 40 años de edad que llega al Servicio de Medicina Tradicional del Hospital Militar Clínicoquirúrgico "Octavio de la Concepción y la Pedraja" de la Provincia Camagüey. El paciente presenta toma de estado general, gestos anormales, se queja de estornudos frecuentes, obstrucción nasal, rinorrea acuosa, aversión al frío, escalofrío, fiebre de 38 °C, tos improductiva, dolor en el cuerpo, presenta sed, anorexia, constipación y astenia.

Datos subjetivos

Seño, me siento mal, me duele todo el cuerpo, no puedo respirar por la nariz y estornudo constantemente, me sale mucha agua por la nariz y hace 3 días que no puedo ir al baño.

Datos objetivos

Paciente que se observa poco animoso, con dificultad para deambular, tiene escalofríos, tiene hipertermia de 38 °C, obstrucción nasal, rinorrea acuosa, tos seca improductiva.

Examen físico

Piel húmeda normocoloreada, secreciones nasales claras y líquidas, lengua húmeda, saburra pálida, pulso tenso, a la auscultación su voz es alta, respira por la boca, presenta tos improductiva, tiene escalofrío, hipertermia de 38 °C.

Interrogatorio

Refiere que desde hace 24 h tiene fiebre con fuertes escalofríos, sudaciones profusas, sed; aunque prefiere

los alimentos calientes, no tiene apetito, no defeca hace 3 días, las orinas son claras y no frecuentes; tiene dificultad para conciliar el sueño, prefiere la inactividad y el reposo, rechaza el viento del ventilador y las ventanas; el pulso se encuentra tenso, a la palpación de los puntos acupunturales se encuentran hipersensibles: intestino grueso 4 (IG4), pulmón 1 (P1), vejiga 13 (V13) y vesícula biliar 20 (VB20).

Diagnóstico tradicional asiático

Invasión de viento frío patógeno de pulmón. Enfermedad superficial y de exceso por presentar escalofrío, fiebre y tos improductiva.

Para la medicina occidental esta sintomatología está relacionada con un catarro común.

Diagnóstico de enfermería según la categoría de patrones de salud funcional

- Escalofrío e hipertermia de 38 °C, relacionado con catarro común o resfriado.
- Patrón ineficaz de las vías respiratorias, relacionado con inflamación de la mucosa nasal, secreción nasal y tos improductiva.
- Alteraciones del bienestar físico, relacionado con el estado gripal.
- Alteraciones de la movilidad física, relacionado con los dolores articulares, mialgias y obstrucción nasal.
- Estreñimiento de origen colónico, relacionado con el proceso infeccioso.
- Trastornos del patrón del sueño, relacionado con las alteraciones generales.

Expectativas de enfermería

- Elimine la hipertermia y escalofríos en 1h.
- Disminuya la obstrucción nasal en 24 h.
- Disminuya la secreción nasal en 24 h.
- Recupere el bienestar físico en 72 h.
- Elimine la tos en 48 h.
- Elimine constipación en 24 h.
- Recupere el sueño en 48 h.

Acciones independientes de enfermería

Estas acciones pueden ser aisladas o combinadas de acuerdo con las posibilidades y conocimientos del personal de enfermería:

- Aplicar por medio de los métodos de hidroterapia baños de agua en tina o baños de esponja o toallas a temperatura de 37 °C.
- Aplicar acupuntura en los puntos VB20, VG16 y IG4, dispersando ahora, y diariamente por 3 días.
- Realizar masajes con las maniobras de fricción, presión y rodamiento en la región torácica anterior y posterior. Hacer presión en VB20, IG4, P11 y P7. Añadir, si persiste la obstrucción nasal, presión en IG20 y Ext1 (ahora y dos veces al día).
- Orientar la forma de realizar decocción de plantas medicinales, como hojas de naranja, llantén u otras, que estén al alcance del paciente (ahora).
- Administrar jarabe de orégano u otro producto de plantas ahora y tres veces al día.
- Vaporización con plantas medicinales, como el eucalipto, ahora y dos veces al día.
- Orientar al paciente la importancia que tiene en la dieta:
 - . La ingestión de ajo, cebolla, miel, perejil, col, tomate, limón, manzana, grifú y remolacha.
 - . Incorporar sabores agrios para tonificar el pulmón.
 - . Evitar productos lácteos, carnes rojas, dulces.
 - . Incorporar zumo de pepino, zanahoria y espinaca.
- Aplicar lavativas o enemas (ahora).
- Aplicar digitopresión en los puntos 4, 5, 12 y 18 de acuerdo con el esquema de los 18 puntos.
- Orientar la realización de ejercicios respiratorios o respiración abdominal al aire libre diariamente.
- Orientar la exposición al sol, sobre todo, de la región torácica en los horarios de 8:00 a 10:00 a.m. durante 10 min diariamente.

Respuesta

- Disminuyó la obstrucción nasal.
- Disminuyó la tos.
- Eliminó el estreñimiento.
- Eliminó la hipertermia y escalofrío.
- Recupero el bienestar físico.
- Recupero el sueño.
- Redujo la secreción nasal.

IV Terapias de la medicina tradicional asiática

Método de localización de los puntos

Existen muchos métodos para poder localizar los puntos de acupuntura, pero es fundamental el conocimiento de la anatomía, ya que los puntos acupunturales tienen referencia anatómica. Algunos se encuentran en sitios más sobresalientes de la anatomía y marcados sobre

la piel, que sirven de referencia. También hay puntos óseos, en las cejas, líneas donde se encuentra el inicio del cabello, articulaciones, los pezones, el ombligo, puntos dolorosos, etc. (Fig. 25).

Además, está el método de las medidas por medio de los dedos, se establece como unidad de medida el CUN o SUN o CHI que es la pulgada del cuerpo según los asiáticos, pero es la medida del paciente, ya que cada ser humano o un niño tiene su propia medida, por lo

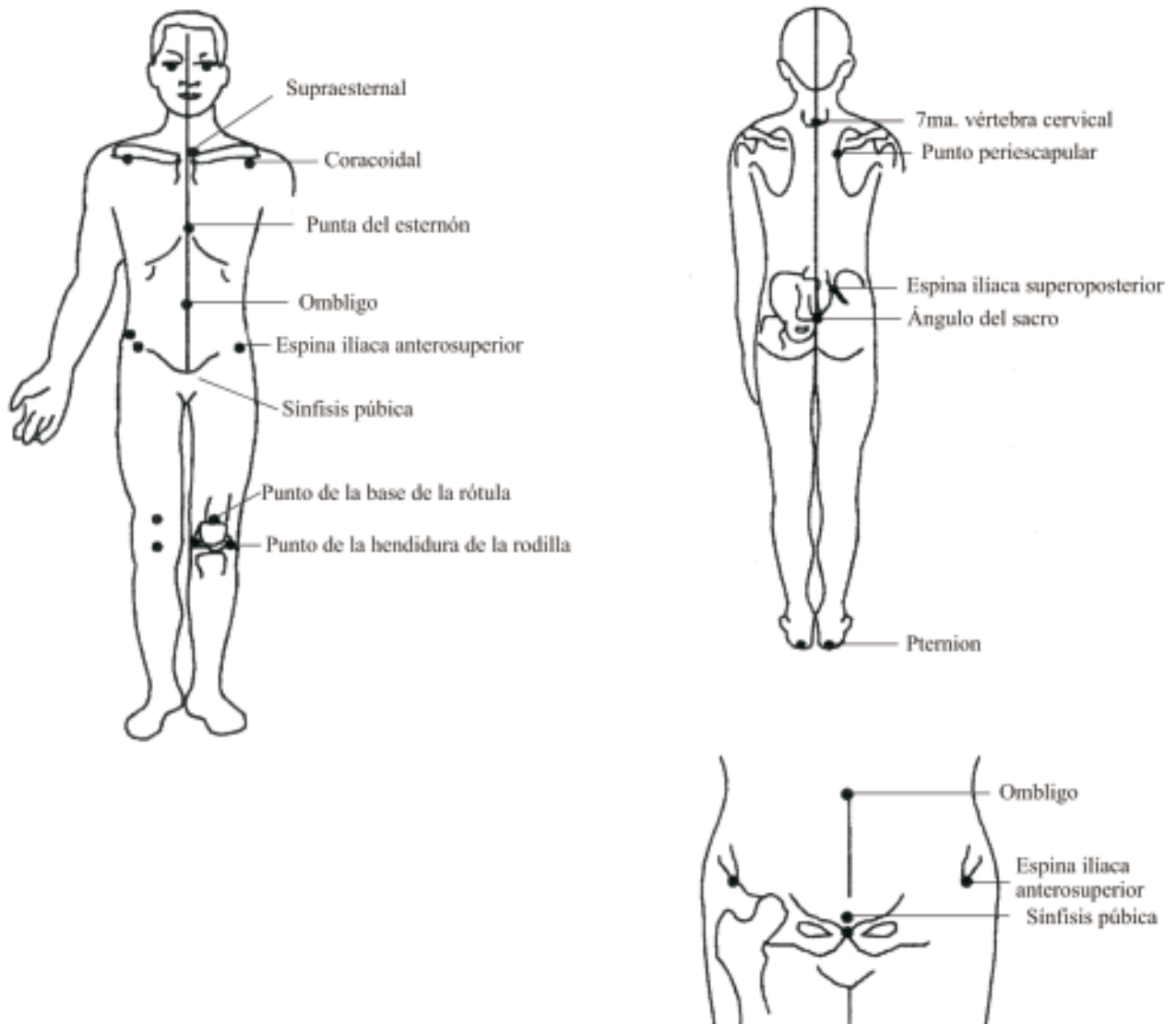


Fig. 25. Marcas anatómicas para la localización de los puntos.

que no se puede medir en centímetros o en pulgadas. El espacio interplegues del dedo mayor flexionado equivale a 1 cun (1 cun dividido en 10 partes se denomina FEN) (Fig. 26).

La anchura de la falange distal del dedo pulgar en su parte más ancha equivale a 1 cun. La anchura del dedo

índice y del dedo medio equivale a 1,5 cun. La anchura de los dedos de la mano desde la primera articulación del dedo meñique equivale a 3 cun (4 través de dedos).

Existe proporción de medidas que facilita la medición (Figs. 27 y 28).

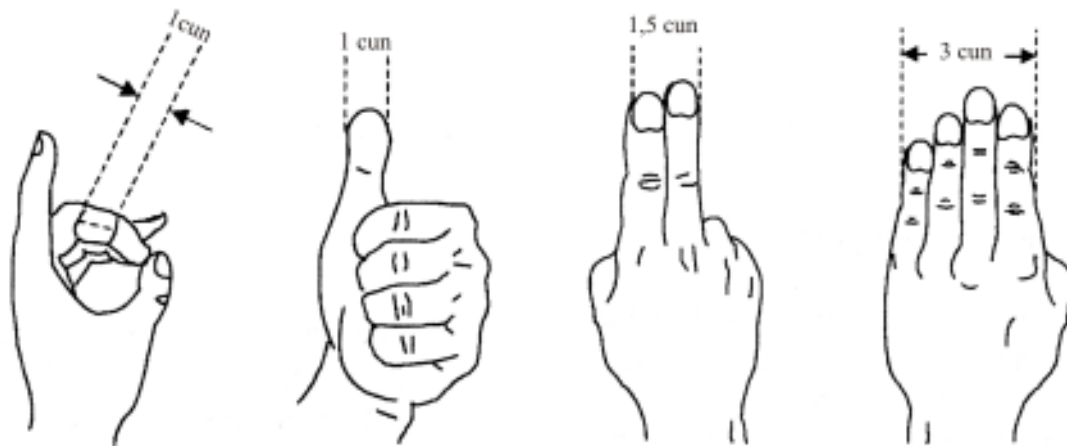


Fig. 26. Diferentes métodos de medición.

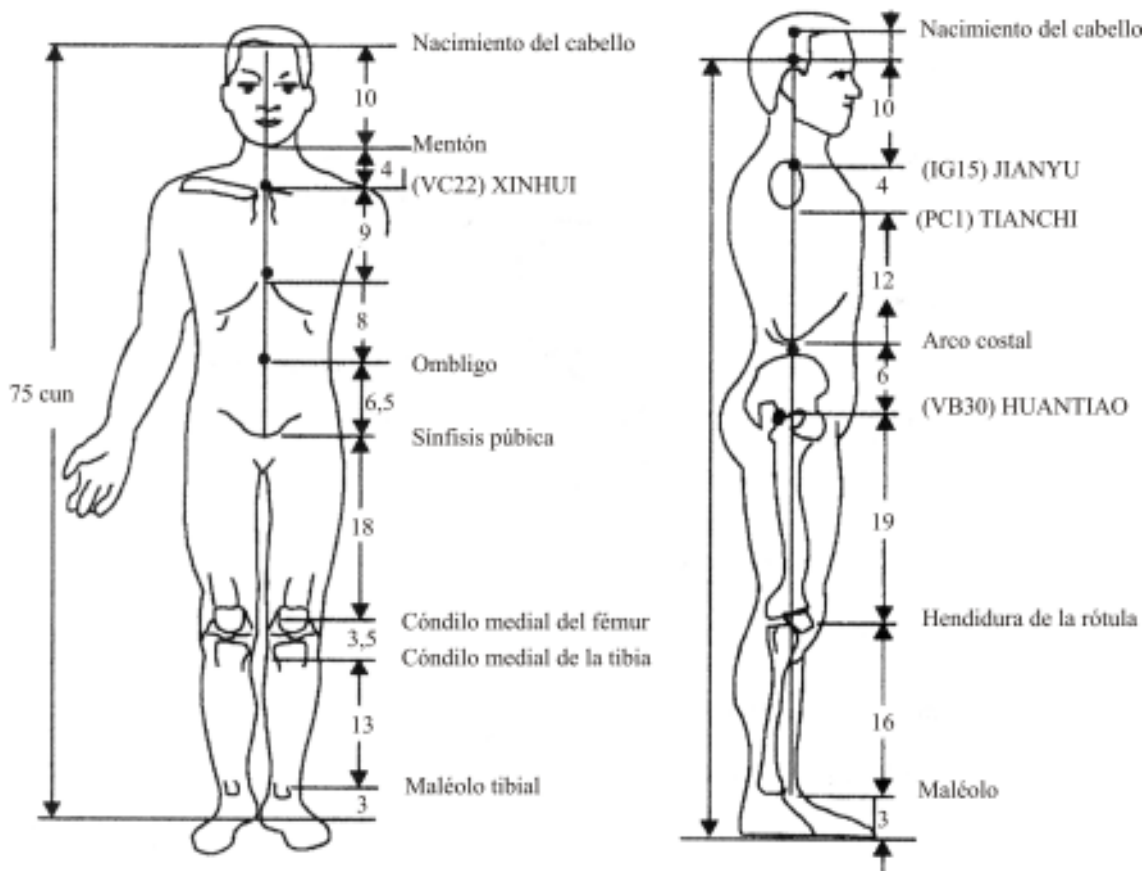


Fig. 27. Medidas proporcionales.

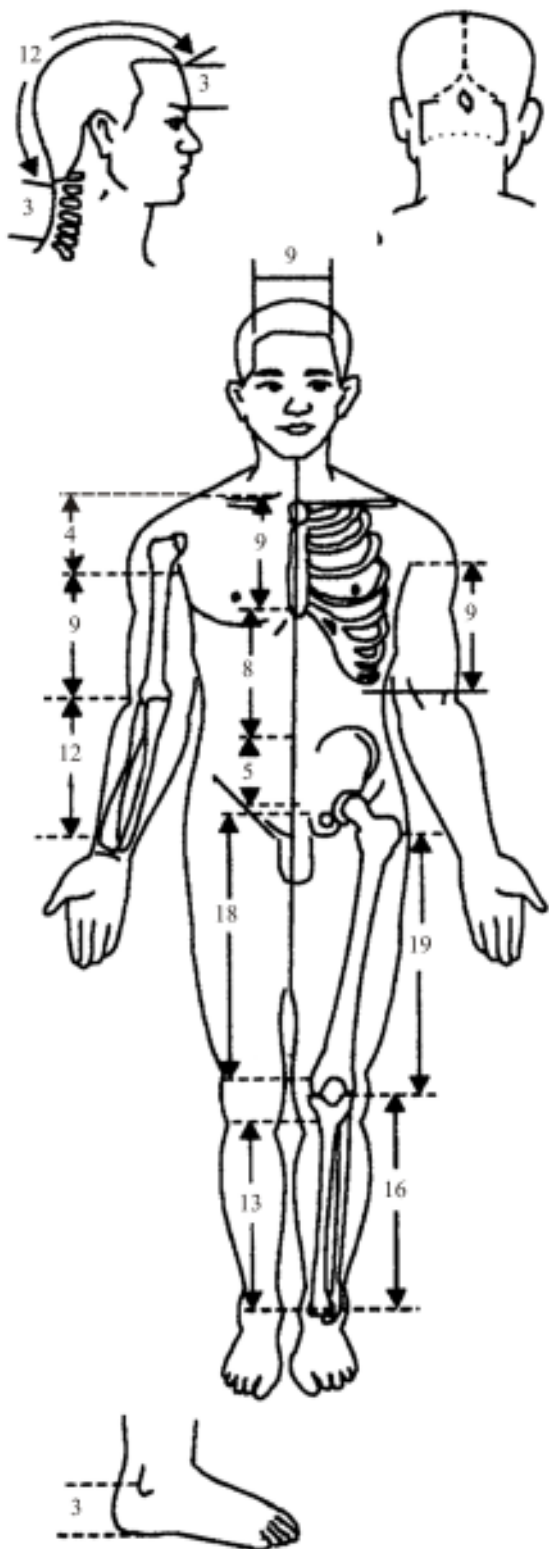


Fig. 28. Medidas proporcionales.

Hay puntos que se deben tener en cuenta, ya que en su mayoría ofrecen gran sensibilidad.

Postura del paciente

La postura del paciente cuando se le aplica la acupuntura es muy importante, ya que facilita la localización de los puntos y evita molestias al paciente, cuestión ésta que la enfermera tendrá en cuenta para que el paciente se sienta cómodo y relajado.

Acostado en decúbito supino

Es la posición adecuada cuando se le aplica la acupuntura en la parte frontal del cuerpo, cara, tórax, abdomen, parte anterior y lateral de las piernas (Fig. 29).



Fig. 29. Posición decúbito supino (boca arriba).

Posición decúbito prono

Esta posición es adecuada para la aplicación de acupuntura en la parte trasera del cuerpo, es decir, el occipucio, la nuca, la espalda y la parte trasera de las piernas (Fig. 30).

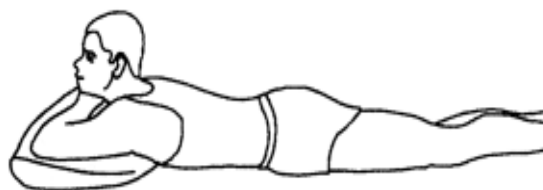


Fig. 30. Posición decúbito prono (boca abajo).

Acostado sobre el lado del cuerpo

Posición adecuada para la aplicación de la acupuntura, en la parte lateral de la cabeza, el tórax, los brazos y las piernas (Fig. 31).

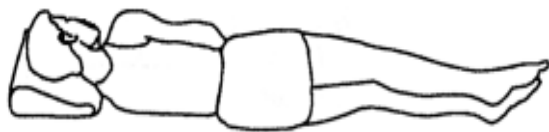


Fig. 31. Posición decúbito lateral (de lado).

Sentado en una silla

Esta posición es adecuada para la aplicación de la acupuntura en la cabeza, la cara, el cuello, los hombros, los brazos y las piernas (Fig. 32).



Fig. 32. Posición de sentado.

Es necesario tener en cuenta las intervenciones de enfermería para lograr la comodidad, privacidad y ventilación del paciente, por lo que la enfermera será capaz de:

- Definir el tratamiento que se ha de aplicar teniendo en cuenta la región en que será realizado.
- Tener en cuenta la privacidad del paciente, para lo cual es preferible que se individualice con cortinas o mamparas el área del paciente.
- Establecer prioridades de acuerdo con el estado del paciente. Si el paciente deambula por sí solo o requiere de la ayuda de otras personas.
- Si el paciente no deambula y llega en silla de ruedas o en camilla, la enfermera tendrá que ayudarlo a moverlo con el mínimo de molestias y colocarlo en la posición adecuada.
- Debe evaluar la postura del paciente cuando éste llegue con crisis de dolor.
- Explicar en términos sencillos la postura que debe adoptar para facilitar el procedimiento.
- Ocuparse de modificar, en alguna medida, la posición del paciente cuando el tratamiento es prolongado,

para, de esta forma, eliminar la impaciencia de él y evitar movimientos involuntarios que puedan causar molestias en las zonas donde se encuentra aplicada la aguja de acupuntura.

Aguja de acupuntura

Las agujas de acupuntura en la antigüedad eran de piedras afiladas, espinas de peces, maderas afiladas, oro o plata; la clase de material no tiene la gran importancia que se le atribuía. En la actualidad se fabrican con mango de plata, bronce o aluminio y la punta de acero inoxidable. Ellas presentan diferentes tamaños y grosor:

Largo		Diámetro	
(mm)	(in)	(mm)	Número
15	0,5	0,45	26
25	1,0	0,38	28
40	1,5	0,32	30
50	2,0	0,26	32
65	2,5	0,22	34
75	3,0		
90	3,5		
100	4,0		
115	4,5		
125	5,0		
150	6,0		

En la práctica diaria cada aguja tiene su relación con las zonas que se han de puncionar: las agujas que se usan en la cara, manos, pies, niños y en casos que sea aconsejable deben ser finas; no así las que se aplican en tejidos musculares, donde las más largas se usan en lugares donde la masa muscular es más gruesa, por ejemplo el punto VB30, en el que se utilizan las agujas calibre número 26 o 28 para lograr una estimulación más fuerte.

La elección del largo se realiza de acuerdo con la zona y profundidad del punto. Por ejemplo, si se utilizan puntos en los que se introduce 0,5 cun, se debe seleccionar una aguja de 1 cun, siempre debe quedar un espacio entre la piel y el mango de la aguja.

La aguja de acupuntura se compone de 4 partes, independientemente de su forma, largo y grueso: agarradera, base, varilla y punta. Cada una de estas partes debe satisfacer diferentes requisitos como:

- La aguja debe ser completamente recta, no debe tener ninguna curvatura o doblez.

- La aguja sólo se debe introducir hasta la base a 1 cm de la agarradera.
- La punta de la aguja no debe ser ni roma ni muy aguda. Cuando la punta es roma se introduce con dificultad y traumatiza el tejido. Pero si es aguda se puede doblar y partir, sobre todo cuando se apoya en el tejido óseo y puede ser doloroso porque daña los tejidos musculares.
- La agarradera de la aguja o el mango en su mayoría es corrugado para permitir una manipulación adecuada.

Tipos de agujas

Agujas filiformes: son de distintos tamaños y grosores para la aplicación de acupuntura en diferentes partes del cuerpo.

Agujas con punta triangular o prismática: también se les nombran agujas de 3 filos o 3 cantos, se usan cuando se quiere hacer sangrar los puntos o zonas con acumulación de energía (Figs. 33 y 34) y se procede de la forma siguiente:

- Se pellizca la piel que queda alrededor del punto con los dedos índice y medio de la mano izquierda.
- Luego se toma el mango de la aguja bien apretado con los dedos pulgar e índice de la mano derecha, con el dedo del medio sosteniendo la aguja y dejando expuesta la punta.
- Se pincha rápidamente cerca de 0,1 cun en el punto.
- Inmediatamente se saca la aguja.
- Se ejerce presión para sacar varias gotas de sangre.

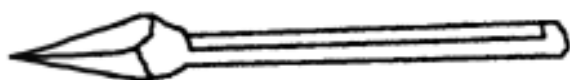


Fig. 33. Aguja triangular o de 3 filos.



Fig. 34. Método para la inserción de la aguja de 3 filos.

Este método se usa en dolores agudos y edemas, ya que tiene efecto analgésico y antiinflamatorio.

Agujas dérmicas o esféricas: llamadas microagujas, sirven para aplicar tratamiento en las orejas. Se dejan fijas por más o menos 72 h.

Agujas cutáneas o de flor de ciruelo: llamadas también martillo de 5 a 7 puntos, se utilizan para la aplicación en áreas dérmicas más extensas y que se requiera sangrar, son muy usadas en lesiones cutáneas, por ejemplo: herpes Zoster, alopecia areata, etc. (Figs. 35 y 36). Para proceder con el tratamiento se toma el mango de la aguja cutánea y de forma ligera y perpendicularmente se golpea la superficie de la piel que se encuentra dentro del área afectada. Este movimiento se realiza con la muñeca.

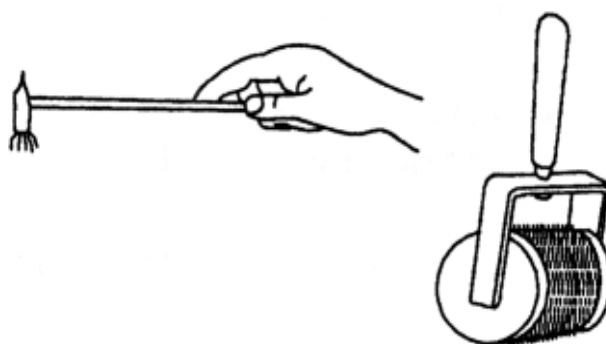


Fig. 35. Agujas cutáneas.

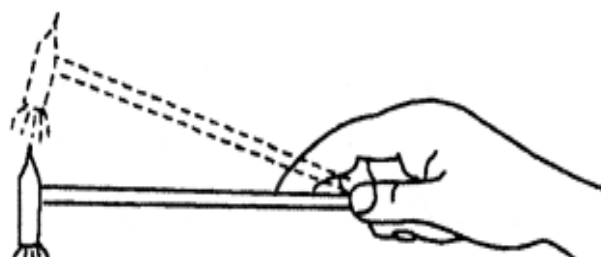


Fig. 36. Método para aplicar estimulación con la aguja cutánea o flor de ciruelo.

Se insiste en profundizar en las características de las agujas porque la enfermera desempeña un papel fundamental en la preparación y cuidado de este material, así como los métodos de esterilización.

Métodos de esterilización

Todo el instrumental que se utiliza en el tratamiento del paciente debe someterse a la limpieza y esterilización.

El lavado del instrumental se debe realizar con detergente y enjuagar con abundante agua para evitar los restos del producto.

Una vez terminado el primer paso, se debe pasar por agua destilada (agua blanda) para evitar que se adhieran algunos productos o sales de las aguas corrientes, que engrosarían las agujas, las cuales son muy finas.

Las agujas deben protegerse con gasa, en pequeñas cantidades (hasta 12 agujas), o por tratamiento, según la preferencia del acupunturista, pero no se deben colocar en tubos de cristal porque no permiten una adecuada esterilización. Se protegen con doble cubierta de tela o papel.

La esterilización se realiza en autoclave a una temperatura de 130 °C durante 30 min. Si la esterilización es en el horno, se hace de acuerdo con las normas técnicas del equipo para la esterilización de agujas.

Una vez esterilizadas se deben guardar a una temperatura ambiente de 30 °C con una humedad relativa no mayor de 80 %.

Las agujas no deben ser esterilizadas con soluciones químicas, ya que pueden enmascarar la sensación acupuntural.

Cuando se inician los tratamientos, la bandeja o carro metálico se debe desinfectar de forma mecánica con agua y detergente, y aplicar a la superficie solución desinfectante para superficie, por ejemplo: hivitane alcohólico, etc.

Es importante tener en cuenta la zona que se selecciona para la punción porque hay que tener presentes las precauciones siguientes:

- Zonas vascularizadas o con várices.
- Tener en cuenta los tendones y ramas nerviosas.
- No puncionar áreas con lesiones cutáneas, quemaduras, etc.
- Es necesario extremar las precauciones de asepsia y antisepsia. Como las agujas son manipuladas con las manos, se requiere del lavado de manos en cada tratamiento.

Material y equipo que se requieren en el tratamiento acupuntural

- Cubeta con agujas.
- Recipiente con paquetes de algodón estéril.
- Alcohol a 70 %.
- Riñonera con soluciones químicas acuosas según las normas epidemiológicas para introducir las agujas una vez retiradas al paciente.
- Riñonera para la recogida de desechos.

El objetivo de la actividad de enfermería está encaminado a:

- Prevenir la infección.
- Evitar yatrogenias con agujas dobladas o con mala calidad.
- Proporcionar seguridad y bienestar al paciente cuando se toman todas las precauciones contra la infección o yatrogenia.

Técnicas de punción

Por sus características la acupuntura tiene sus técnicas de punción y la enfermera, sea o no acupunturista, las debe conocer.

Según el ángulo y la profundidad

Perpendicular: la aguja penetra en la piel perpendicularmente, y forma un ángulo de 90 grados. Este método se aplica en los lugares donde existen músculos gruesos; la aguja penetra en dependencia de la profundidad de los lugares de aplicación (Fig. 37).

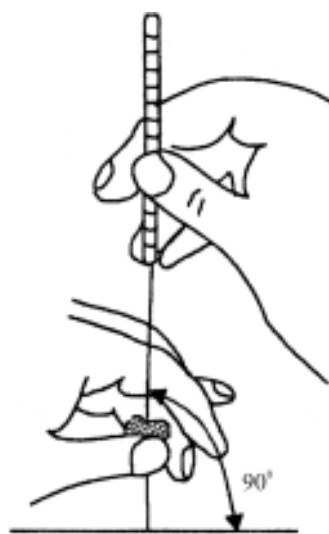


Fig. 37. Punción perpendicular.

Oblicua: cuando la aguja penetra en la piel y forma un ángulo aproximado a 45 grados con la superficie de la piel. Este método es muy adecuado para la aplicación de la acupuntura en lugares donde existen músculos medianamente gruesos, en las regiones próximas a órganos vitales, en la región torácica, etc. (Fig. 38).

Horizontal: la aguja penetra en la piel en forma horizontal formando un ángulo de 15 grados. Este método es idóneo para la aplicación de la acupuntura en los lugares donde existen músculos finos o en los lugares

donde la piel reviste las estructuras óseas, como en la cabeza, la frente, etc. (Fig. 39).

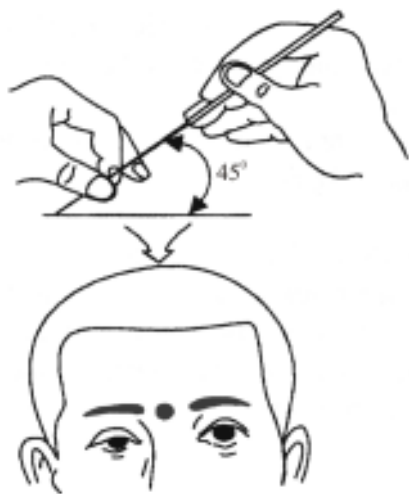


Fig. 38. Punción oblicua.

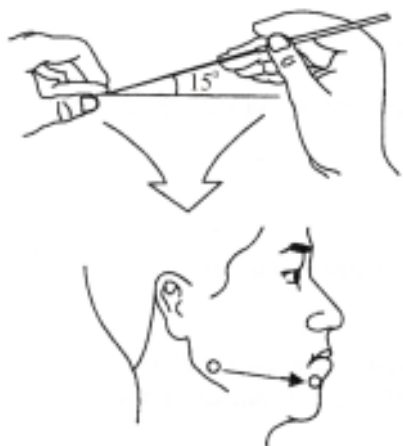


Fig. 39. Punción horizontal.

Según el método de inserción de la aguja

La aguja filiforme se inserta en la piel una vez localizado anatómicamente el punto y desinfectada el área. Se inserta en la piel de forma rápida para evitar que la aguja se flexione.

Métodos de inserción

Método de inserción de la aguja con ayuda de la presión de los dedos

- Presione al lado del punto de acupuntura con la uña del dedo pulgar de la mano izquierda.

- Manipule el mango de la aguja con el dedo pulgar y el índice de la mano derecha.
- Cuando el paciente esté prestando atención a la presión ejercida con la mano izquierda, inserte rápido la aguja en la piel donde se ha localizado el punto.

Este método es adecuado para las agujas cortas hasta de 1 a 5 cun de longitud (Fig. 40).



Fig. 40. Método de inserción de la aguja con ayuda de la presión de los dedos.

Método de inserción de la aguja con apoyo de los dedos de la mano izquierda

- Manipule la punta de la aguja entre los dedos índice y pulgar de la mano izquierda, dejando 0,2 o 0,3 cun de la punta expuesta.
- Fíjela de forma segura en el punto seleccionado previamente.
- Manipule el mango de la aguja con los dedos índice y pulgar de la mano derecha (Fig. 41).
- Inserte la aguja hasta la profundidad deseada haciéndola rotar. Este método se emplea para punciones profundas con agujas largas.

Métodos de inserción de la aguja pellizcando la piel

- Localice el punto.
- Pellizque la piel alrededor del punto con los dedos índice y pulgar de la mano izquierda.
- Inserte la aguja rápidamente dentro del punto con la mano derecha.

Este método es adecuado para los lugares donde la musculatura es fina. Ejemplos: puntos de la cabeza y la cara (Fig. 42).



Fig. 41. Método de inserción de la aguja con apoyo de los dedos de la mano izquierda.



Fig. 42. Método de inserción de la aguja pellizcando la piel

Método de inserción de la aguja extendiendo la piel con los dedos

- Localice el punto.
- Marque el punto con la uña del dedo pulgar o índice de la mano derecha.
- Extienda la piel que se encuentra alrededor del punto con los dedos índice y pulgar o medio de la mano izquierda.
- Luego con la mano derecha inserte rápido la aguja dentro de la piel.

Este método se aplica en lugares donde la piel es floja con pliegues o con arrugas, tales como el abdomen, y en el caso de pacientes de edad avanzada (Fig. 43).



Fig. 43. Método de inserción de la aguja estirando la piel.

Método de inserción con ayuda del tubo

- Localice el punto y márkelo con la uña del dedo índice.

- Inserte la aguja dentro de la piel con el uso de un pequeño tubo (cartujo) de cristal o metal.
- Se le da un pequeño golpe en el mango y se inserta fácilmente en la piel.
- Las agujas deben ser seleccionadas de acuerdo con la longitud del tubo.

Este método es indoloro mientras la aguja está penetrando en la piel (Fig. 44).



Fig. 44. Método de insertar la aguja con la ayuda del tubo.

Cualquiera que sea el método es importante tener en cuenta que al ejecutar la maniobra hay 3 pasos importantes:

- Romper la piel.
- Localizar el punto y penetrar la aguja (puede ser lento o rápido).
- Observar al paciente para comprobar si siente la sensación acupuntural (DEQUI). Esto puede ser manifestado por el paciente, y es lo que indica que la aguja ha sido bien colocada.

Al paciente se le debe explicar el procedimiento y lo que puede sentir. Las sensaciones que siente el paciente son subjetivas y se describen como: entorpecimiento, pesadez, ardor, distensión y parestesia o calambre.

En ocasiones estas sensaciones se sienten a lo largo del recorrido del canal o en la periferia del punto, por ejemplo: DEQUI puede ser sentido por el acupunturista como una sensación de tirantez recibida en el mango de la aguja (la aguja queda atrapada).

Cuando la punción es realizada cerca de un tronco nervioso la sensación es de shock eléctrico que recorre toda la línea del canal o del nervio, por ejemplo: cuando se coloca la aguja en HUATIAO (BV30) la sensación de la corriente eléctrica se extiende hacia la pierna y el pie.

La sensación del DEQUI es diferente o debe diferenciarse del dolor ocasionado por una inserción mal hecha.

La aguja se mantiene firme, no debe estar caída cuando está bien colocada.

Método de estimulación con la aguja

Después de la inserción de la aguja existen diferentes métodos de manipulación, los más usados son: picoteo, rotación, raspado y golpear la aguja.

Método de picoteo

Es elevar y empujar la aguja (se le dice levantando y empujando). Después de la inserción de la aguja a la profundidad correcta, sostenga la aguja entre el pulgar y el índice, levántela un poco y empujela hacia abajo hasta la profundidad original. La amplitud del movimiento no tendrá que variar más de unos cuantos milímetros.

Este método no se realiza en las zonas ampliamente vascularizadas (Fig. 45).

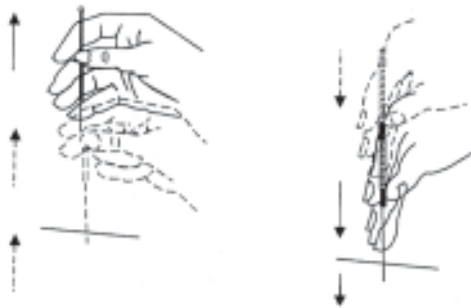


Fig. 45. Método para elevar y empujar la aguja.

Método de rotación

Después de la punción de la aguja y a la profundidad requerida, se da vuelta a ésta en sentido de las manecillas del reloj (derecha), recibe el nombre de tonificación. Si se realiza en sentido contrario, es dispersión.

Es importante que estos giros no pasen de 180 grados o menos, si el movimiento es más amplio, el tejido fibroso y el nervioso pueden ser afectados ocasionándole dolor al paciente y la aguja puede trabarse o torcerse (Fig. 46).

Método de raspado

Tome la parte inferior del mango de la aguja con los dedos pulgar y del medio de la mano derecha, luego raspe el mango de la aguja con la uña del dedo índice desde abajo hacia arriba y desde arriba hacia abajo (Fig. 47).



Fig. 46. Método de rotación.

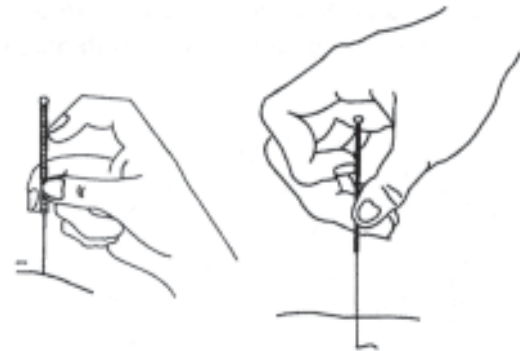


Fig. 47. Raspando el mango de la aguja.

Método de golpear la aguja

Se golpea el mango de la aguja insertada con el dedo índice de la mano derecha para producir una vibración (Fig. 48).

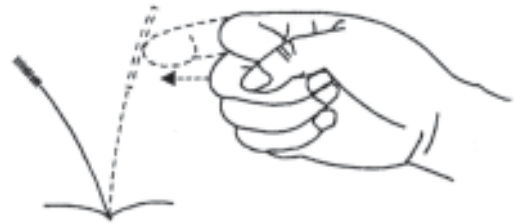


Fig. 48. Golpeando el mango de la aguja.

Intensidad de la estimulación

La estimulación puede ser fuerte, débil o moderada en dependencia del tipo de patología.

Estimulación fuerte: para proporcionar una estimulación fuerte se puede aplicar, tanto sola como combinadas, rotación, raspado, clavado y golpeado de la aguja.

Estimulación débil: se realiza elevando, clavando y combinando con una rotación en pequeña amplitud. Este método se indica en pacientes de constitución débil.

Estimulación moderada: ésta debe estar en el punto medio entre la estimulación débil y fuerte.

Electroacupuntura

Este método se utiliza para estimular mediante corriente eléctrica en lugar de hacerse con la mano. Se aplica después que la aguja queda insertada en la piel (Fig. 49). A los mangos de las agujas insertadas en el paciente se les conectan los electrodos, uno positivo y otro negativo, para después ir graduando la cantidad de corriente que le llega. Este procedimiento recibe el nombre de electroacupuntura. El tratamiento es de gran efectividad, sobre todo, en la analgesia cupuntural.

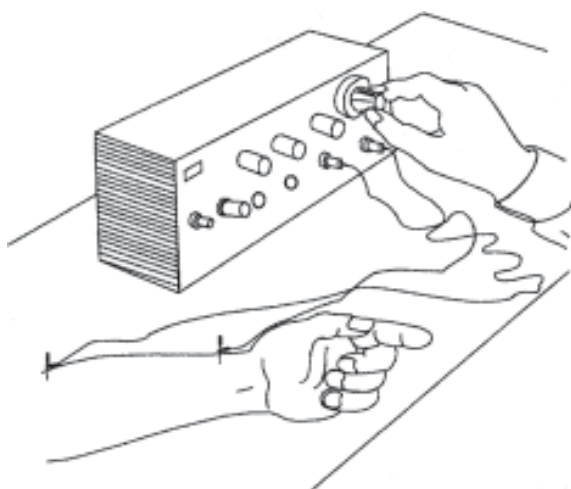


Fig. 49. Método para usar estimulación eléctrica.

Método para extraer las agujas

La aguja se retira una vez concluido el tratamiento, esto se realiza de forma suave, pero rápida, cualquier movimiento agitado o brusco puede ocasionar dolor.

Después el punto debe ser masajeado con una toquilla de algodón previamente esterilizado e impregnada de alcohol a 70 % u otra solución desinfectante. Esto se hace para prevenir una infección y evitar el escape de energía vital.

Objetivos de la actividad de enfermería

La actividad de enfermería estará dirigida a:

- La preparación adecuada del material, verificar la calidad de las agujas, su clasificación, uso de acuerdo con la región.

- Preparar el material necesario para evitar la pérdida de tiempo.
- Ajustarse a las precauciones de seguridad, como son:
 - . Conocer los puntos prohibidos, que no pueden ser puncionados.
 - . Aplicar los ángulos previstos de acuerdo con la región que se ha de puncionar. Ejemplo: región torácica, abdominal, etc.
- Preparar adecuadamente al paciente para facilitar la punción de la aguja de acuerdo con la posición requerida.
- Explicarle al paciente el procedimiento que se ha de realizar, las sensaciones que puede sentir para lograr una mejor cooperación.
- Eliminar las agujas en mal estado y evitar que el paciente varíe su posición después de insertadas, ya que la fuerza que ejercen algunos músculos pueden partir las agujas o torcerlas.

Precauciones

La inserción de agujas está absolutamente prohibida en las áreas siguientes:

- Regiones craneales de los niños cuando la fontanela no ha cerrado.
- Los pezones y los tejidos del pecho, en los pezones se encuentra (E17) ROSHONG; están prohibidas la acupuntura y moxibustión. Se utilizan como referencia para localizar puntos.
- El ombligo (VC8) prohibido en la acupuntura; sin embargo, tiene mucha efectividad en la moxibustión.
- Región externa de los genitales.

Puntos peligrosos

Hay ciertos puntos acupunturales que se encuentran situados sobre regiones peligrosas; algunos se emplean frecuentemente:

- Puntos donde la inserción se hace en la órbita del ojo V1 (JINGMING), E1 (CHENGQUI) Ext4 (QUIOHOU).
- Puntos en el área del cuello. Frente del cuello: TIAN TU (VC22). Mediastino superior.
- Lados del cuello: HUTU del cuello (IG18) (sobre grandes vasos del cuello).
- TIAN RONG (ID17) (sobre el cuerpo carotídeo).
- Posterior del cuello VG15 (YAMEN) y VG16 (FENG FU) en la espina dorsal. La introducción de la aguja en dirección errónea puede ocasionar la muerte al dañar la parte superior de la espina dorsal.

- Puntos situados sobre el tórax que no estén protegidos por hueso o cartílagos. Ejemplo: ZHONGFU (PI) JIANGJING (VB21).
- El punto E21, LEONGMEN del lado derecho, ya que está sobre la vesícula biliar, la aguja en este punto se coloca oblicua o superficial, o se realiza sólo el lado izquierdo.
- Precaución con los puntos (P9) TAIYUAN y (Pc3) OUZE.
- El punto H3 (TAICHONG) puede ocasionar alteraciones en las funciones fisiológicas, en especial de pacientes hipertensos, por el rápido descenso de la presión arterial.
- Los puntos AHSHI se tienen cerca de estructuras vulnerables.
- El conocimiento de la anatomía es muy importante para evitar complicaciones.
- No se deben insertar las agujas en áreas con várices o con edemas.

Acupuntura

Contraindicaciones

Cáncer y otras enfermedades malignas: la acupuntura no tiene efectos curativos sobre tumores malignos; sin embargo, los efectos secundarios de esta enfermedad, como son: dolores agudos, astenia, depresión mental y falta de sueño, se puede tratar de forma segura y efectiva.

Obstrucciones mecánicas: como por ejemplo, un asa torcida, cuerpos extraños en las vías respiratorias o en otras.

Indicaciones para intervenciones quirúrgicas que no se pueden realizar: por ejemplo: fracturas comminutas, defectos congénitos, heridas con hemorragia, etc.

Enfermedades infectocontagiosas: puede combinarse para calmar algunos síntomas, pero deben ser tratadas por la medicina occidental.

Embarazo: es preferible evitar la acupuntura en los primeros meses de embarazo, aunque en el vómito de la embarazada es efectivo; se puede usar en el trabajo de parto para aliviar dolores.

Drogas: precaución con estos pacientes drogadictos, portadores de diabetes o hipertensión porque pueden presentar complicaciones debido a la corrección del equilibrio por la acción homeostática de la acupuntura.

Enfermedades hemorrágicas: en estos pacientes la acupuntura es realizada con muchas precauciones.

Otras de las contraindicaciones

- Pacientes muy ancianos.
- Personas muy débiles y agonizantes.
- Pacientes que hallan sufrido una emoción intensa o pasado un período de excitación.
- Pacientes con sudación profusa.
- En personas que se encuentren en estado de embriaguez.
- Después de un baño con altas temperaturas.
- Prevenir las complicaciones de la acupuntura, desmayos, agujas partidas, etc.

Complicaciones

Las complicaciones de la acupuntura están dadas por accidentes o iatrogenias, provocadas por muchas causas, entre ellas se encuentran:

- La falta de habilidad y conocimiento del acupunturista.
- No cumplir las indicaciones orientadas para cada caso, como:
 - Colocar al paciente en posición inadecuada.
 - Preparar psicológicamente al paciente.
 - Mala selección del punto.

Complicaciones más frecuentes

- Dolor al insertar la aguja. Sus causas están dadas por acupunturistas con poca habilidad.
- Mala localización del punto. El acupunturista puede haber dañado las estructuras nerviosas o vasculares y provocar hematomas, por puncionar vasos importantes, y dolor. Además de las molestias, las sensaciones deben ser identificadas, porque cuando se punciona un vaso sanguíneo provoca dolor intenso y hematoma.
- Cuando se punciona una rama nerviosa provoca una sensación de calambre fuerte que recorre el trayecto nervioso, que no se debe confundir con la sensación acupuntural o (DEQUI).
- Agujas en mal estado que se encuentren achatadas, romas, torcidas o que hallan perdido el pavón, y en ocasiones, si la punta es muy aguda porque se afila su punta, esto puede causar molestias.
- Posturas incorrectas e inseguras hacen que se realicen movimientos que pueden tener consecuencias posteriores.
- Pacientes con temor, ansiedad y miedo.

- El dolor es aceptado en algunos puntos, sobre todo cuando se presiona cerca de algunos órganos, como: los ojos, nariz y oídos, aunque en su mayoría la habilidad del acupunturista evita el sufrimiento.

Sangramiento

- Algunas veces ocurre al retirar las agujas, esto es una complicación benigna. Es necesario, a la hora de puncionar, verificar que la zona no tenga várices o microvárices o alguna vena visible en el área. La zona de la cabeza es muy propensa a sangrar, por lo que una vez retirada la aguja, si se presenta sangre, se da un masaje en el punto con algodón seco estéril para detener la sangre y cerrar el orificio de penetración de la aguja.
- Si se produce equimosis en el lugar o hematoma esta zona no debe ser puncionada hasta tanto no desaparezcan.
- Se deben tener en cuenta los puntos de la cara, cabeza, manos y pies que son áreas muy vascularizadas y esto afectaría el tratamiento.

Cuando se retiren las agujas, el paciente no debe incorporarse de forma inmediata para observar cualquier alteración.

Desmayos

Las causas más frecuentes de este accidente son: cansancio, hambre, debilidad general, nerviosismo, miedo, inserción dolorosa o estimulación excesiva de las agujas y posición incorrecta.

Conducta para prevenir el desmayo

- Cuando el paciente llega por primera vez se le debe explicar a él y familiares el tratamiento, y realizarlo en posición decúbito supino.
- Esperar no menos de 5 min con el paciente acostado antes de iniciar el tratamiento.
- En el primer tratamiento se le colocan de 1 a 2 agujas como máximo. En las próximas sesiones se le complementa el tratamiento indicado.
- Si el paciente llega sudoroso o agotado por el viaje, se espera hasta que se encuentre normal.

Conducta a seguir cuando ocurre un desmayo

- Retirar de forma inmediata las agujas.
- Si el paciente se encuentra en postura de sentado se coloca en una cama o camilla con la cabeza más baja.

- Se le debe aplicar una aguja o presionar con el dedo índice los puntos REN ZHONG (VG6 o REN26) (IG4 HEGU) Pc9, estimulándolos unas 10 veces.
- Después de recuperado se le debe dar a beber una bebida caliente.
- No debe movilizarse hasta comprobar que los signos vitales se encuentren dentro de los parámetros y verificar que está totalmente establecido.

Agujas partidas o trabadas

- El hecho de que la aguja se doble después de insertada se debe a una punción muy forzada o porque el paciente cambia de posición.
- Es importante que al insertarla quede un espacio libre entre la base y el mango de la aguja, lo que permite manipulada en caso de accidente.
- Si fuera por rotura de la aguja, la molestia que ocasiona puede provocar que el paciente se alarme.
- Se orienta al paciente para que no se mueva, pues la parte rota puede profundizarse más.
- Si la parte rota es visible, se trata de extraer con una pinza.
- Si está en un lugar menos profundo, se procura manipular para llevarla al lugar de la punción.
- Si esto no se logra, se acude al procedimiento quirúrgico.
- La aguja atorada se presenta cuando se enredan los tejidos adyacentes, provocado por una manipulación inadecuada en la rotación de la aguja o cambio de la postura del paciente después de la inserción.

La conducta que se ha de seguir es:

- Calmar la tensión del paciente.
- Pedirle que relaje sus músculos o cambie ligeramente la postura.
- Intentar la extracción suave de la aguja.
- Se puede aplicar un masaje ligero alrededor de la aguja.
- Otro método es la inserción de otra aguja en puntos alrededor de la trabada, esto permite que el músculo se relaje mejor.
- Si la aguja está enredada en tejidos fibrosos, puede haber ocurrido una rotación en un ángulo mayor de 180 grados. Se le da vuelta en dirección contraria a la original hasta que se libere y pueda sacarse.

Para evitar que esto ocurra hay que:

- Controlar y verificar correctamente el estado de las agujas y desechar las deterioradas (dobladas, oxidadas, con poros, etc.).
- Desechar las agujas dobladas y rectificadas anteriormente que no ofrezcan seguridad. Aunque ellas se

pueden recuperar cortándolas por el doblez y haciéndoles la punta adecuada.

- Mantener al paciente en la posición adecuada, cómodo y con ventilación para evitar que se mueva.
- Orientar al paciente que refiera cualquier malestar, incomodidad, dolor, ansiedad para tomar medidas oportunas.

Infeción

Esta es una de las complicaciones poco frecuentes en la acupuntura, la razón no está explicada claramente, pero se considera que tal influencia se debe al aumento de las reservas de inmunidad a la leucocitosis asociada a la acupuntura. Sin embargo, hay que procurar:

- Una asepsia estricta del instrumental.
- Desinfección adecuada de la región que será puncionada.
- Lavado mecánico de las manos del acupunturista para atender cada paciente y antes de manipular las agujas.
- Tomar precauciones con aquellos pacientes portadores de hepatitis u otras enfermedades infectocontagiosas.
- Tomar precaución extrema cuando se aplica cualquier tipo de tratamiento en la oreja, ya sea en la auriculoterapia o la puntura, o la flebotomía o sangría en esa región porque el cartílago de la oreja es avascularizado y es muy sensible a cualquier infección.

Da os a órganos internos o estructuras vitales

Aunque el tema fue tratado en el acápite de puntos peligrosos, ésta es una complicación muy rara porque la aguja filiforme es muy fina, no obstante, se tienen en cuenta todas las precauciones orientadas para evitar accidentes.

Complicaciones en la analgesia acupuntural

En este caso se pueden observar fracasos en la analgesia, pero es un porcentaje mínimo, si se tienen en cuenta las técnicas adecuadas.

Objetivos de la actividad de enfermería

La actividad de enfermería estará dirigida a:

- Ajustarse a las precauciones orientadas, como son las prohibiciones de algunos puntos.

- Tener en cuenta cada característica de los puntos peligrosos y la relación anatómica de estos.
- Prevenir accidentes, teniendo en cuenta las complicaciones de la acupuntura.
- Aplicar los principios que se indican para evitar los accidentes en la acupuntura.
- Establecer prioridades en la conducta que se ha de seguir cuando ocurren desmayos, realizando intervenciones adecuadas y ágiles.
- Ocuparse de mantener una adecuada calidad de las agujas para prevenir accidentes.
- Aplicar el procedimiento adecuado en la manipulación de las agujas.
- Evaluar las intervenciones de enfermería y el resultado obtenido con el paciente.
- Cumplimentar las indicaciones realizadas por el especialista.

Técnicas de la moxibustión

Como otro de los métodos, junto con la acupuntura o solo, se encuentra la moxibustión. Este término se deriva de la moxa, que a su vez viene de la expresión AIYE (planta que quema). Y es que se trata de una planta llamada *Artemisa bulgaris* o San Juan, también se conoce en el occidente como "diente del diablo". Esta planta tiene su característica botánica, pero su recolección se hace en el mes de junio, después del día 21, cuando la planta acumula el máximo del calor solar en su interior. Esta planta se seca a la sombra y se tritura hasta que se obtiene una masa fina y compacta. Su principal ventaja es la de mantener una combustión estable y lenta sin ser estimulada por el oxígeno (Fig. 50).



Fig. 50. Planta Artemisa o ajenjo.

En los países asiáticos con esta planta fabrican rollos o "puros" o "tabaco" y polvo.

La incandescencia lograda ofrece un efecto calorífico muy efectivo, sobre todo para tratar las enfermedades por insuficiencia debido al frío, también en las enfermedades crónicas.

Aprovechando este efecto calorífico es que surgen las técnicas de moxibustión, que explican cómo se puede aplicar la moxa:

- En conos directos a la piel sobre los puntos de acupuntura.
- Sobre algún producto derivado de plantas medicinales como es el jengibre o el ajo.
- Con el "tabaco" o rollo.
- Con agujas térmicas.

Moxibustión directa

Los conos directos a la piel se realizan apretando con los dedos el polvo de la Artemisa sobre el punto de acupuntura, formando un cono. Éste puede ser pequeño, mediano o grande de acuerdo con la región. A continuación se le prende fuego en el extremo superior más lejano de la piel, dejándolo quemar hasta que el paciente sienta calor (Fig. 51). Luego con un cartón o lámina se retira de la piel. Si es completa, se deja que quede cicatriz, cosa poco usual.



Fig. 51. Aplicación de moxibustión directa.

Moxibustión indirecta

En este caso los conos de moxa no se colocan directamente sobre la piel, sino que se interpone entre la piel y la planta (moxa en polvo) una sustancia, que habitualmente es jengibre, ajo o sal gruesa de acuerdo con el tratamiento orientado.

En el caso del jengibre o del ajo, se cortan rebanadas de 2 o 3 mm de espesor y con la moxa se colocan en los puntos de acupuntura. Se enciende la moxa por el extremo superior y se deja arder hasta que se apague. Luego se retira y se deja protegida la piel para

que mantenga la temperatura (Fig. 52).

En el caso de la sal, que se usa principalmente para la moxibustión en el ombligo, se extiende sobre la piel. La capa de sal debe ser de 1,5 a 2 cm. La moxibustión indirecta se usa para las enfermedades siguientes:

Con jengibre: vómitos, diarreas y artritis.

Con ajo: tuberculosis pulmonar, ganglios, etc. y afecciones ginecológicas.

Con sal: casos de urgencia, vómitos, afecciones ginecológicas, diarreas, aplopegía, etc.



Fig. 52. Aplicación de moxibustión indirecta.

Esta técnica presenta ciertos inconvenientes: quema más lentamente, provoca bastante humo, si no se tiene cuidado de retirarla a tiempo, se produce una pequeña quemadura. Pero, en el caso de enfermedades que presentan carencias energéticas, esta técnica permite alcanzar óptimos resultados.

Aguja caliente o térmica

Esta es una técnica de gran eficacia. Consiste en colocar un trozo de moxa sobre la aguja aplicada en un punto de acupuntura, evitando la quemadura, el paciente siente una gran sensación de calor.

Para prevenir accidentes, como la caída de la moxa, debe ser protegida la piel con un círculo de cartulina, con su ranura para que se coloque en la parte donde se encuentra insertada la aguja en la piel (hay agujas que tienen su porta agujas para moxa). Se prende candela a la parte superior del pedazo de moxa sobre la aguja y se deja arder hasta que se apague (Fig. 53).

Moxibustión con tabacos de moxa

Esta técnica es muy utilizada y es más simple. Para este método se utiliza el bastón (tabaco o cigarrillo de moxa).

Para su aplicación se enciende un extremo del bastón o tabaco de moxa y se aplica calor en el punto de

acupuntura, aumentándose gradualmente el calor hasta lograr los resultados terapéuticos. Hay varios métodos de aplicación de la moxa en forma de bastón:

- Aplique el bastón o tabaco de moxa, una vez encendido y seleccionado el punto, a una distancia de 1 cun (2 o 3 cm) de la piel. El bastón se coge con los dedos índice y pulgar, y se coloca el dedo meñique (quinto dedo) sobre la piel, lo que permite mantener un punto de apoyo para evitar quemar al paciente, se mantiene encima del punto de acupuntura aumentándose gradualmente el calor sin mover el bastón o tabaco hasta que el área del punto se ponga roja. Este método tiene un efecto peculiar para aliviar el dolor en un área local.
- Aplique el bastón o tabaco de moxa a 1 cun por encima del punto de acupuntura para producir calor al rotarlo. El método es aplicable en los casos de artritis reumatoidea, la parálisis, etc.
- Mantenga el bastón de moxa por encima del punto, luego muévalo hacia arriba y hacia abajo para producir calor. Esto se indica en caso de artritis, dolor abdominal, diarrea y mala posición del feto (Fig. 54).

Una de las ventajas de la aplicación del bastón de moxa es que se le puede indicar al paciente cómo hacerlo y en qué región se debe aplicar, y el tiempo y horario para que pueda continuar el tratamiento en su casa.

Se debe tener en cuenta que cuando se usa el bastón o el tabaco de moxa, se enciende por un extremo hasta obtener una braza incandescente (no una llama).



Fig. 53. Método para la aplicación de la acupuntura térmica.

La sensación que el paciente refiere es una agradable sensación de calor. Por lo general, éste se intensifica poco a poco hasta lograr un punto en el que empieza a hacerse desagradable. Inmediatamente se aleja el bastón hasta volver a acercarlo de nuevo tratando de recuperar el bienestar anterior. Cualquiera de estos métodos se repite varias veces hasta que la zona cutánea sobre la que se está realizando la aplicación se mantenga caliente.

Se debe observar que la región se sienta tibia, caliente y, por último, empiece a enrojecer; al llegar a este



Fig. 54. Aplicación de la moxa.

estado debe interrumpirse la aplicación para evitar quemaduras. Por lo regular, este resultado se obtiene al cabo de unos 5 min.

Hay varias formas de apagar el bastón:

- Mojando con agua la parte encendida (no es aconsejable, ya que tiende a humedecer el tabaco).
- Cortando con una tijera la parte incandescente.
- Es muy práctico tener un frasco de cristal con la boca del grueso del bastón. Una vez terminado el tratamiento, se procede a introducir el bastón en dicho frasco, apagándose por la falta de oxígeno.

Indicaciones de la moxa

En un antiguo tratado chino se lee "la hoja de AIYE (MOXIA) usada en pequeñas cantidades produce calor y en grandes cantidades fuerte calor. Al ser de pura naturaleza Yang tiene la capacidad de generar el Yang primario".

Puede abrir los doce canales principales, regular la energía, expulsar el frío y la humedad, calentar el útero, controlar las hemorragias, calentar el bazo y el estómago para diluir los estancamientos de energía, regular la menstruación y facilitar la expulsión del feto.

Cuanto más fría (Yin) o crónica sea una enfermedad de metabolismo lento, mejor será la eficacia de la moxa, siendo muy indicada en dolores agudos.

Contraindicaciones de la moxa

- Fiebre superior a 38 °C.
- Hipertensión arterial grave.
- Niños menores de 7 años.
- Personas de piel frágil. Ejemplo: diabéticos.
- Lesiones dérmicas.

Conducta para prevenir accidentes

- Orientar al paciente lo que se le va a realizar.
- Observar la zona donde se aplicará el tratamiento.
- Mantenerse al lado del paciente durante el tratamiento para evitar quemaduras.

Objetivos de la intervención de enfermería

La actividad de enfermería está dirigida a:

- Ajustarse a las precauciones orientadas en el mate-

rial para la aplicación de moxa y la seguridad del paciente.

- Orientar al paciente la conducta que ha de seguir, así como una postura adecuada para prevenir accidentes.
- Preparar el material necesario para la protección de la región del paciente.
- Orientar al paciente, la forma adecuada para que conozca cómo aplicarse la moxa en el caso de que se le oriente la aplicación en el hogar.
- Ajustarse a las contraindicaciones orientadas para la aplicación del tratamiento con moxa.

Ventosas

Las ventosas es otra de las técnicas afines de la medicina tradicional china, es un método terapéutico heredado de nuestros ancestros, su objetivo principal es producir congestión local o estasis sanguíneo o extraer la sangre con previa punción en la zona aplicada.

Las ventosas pueden ser aplicadas con recipientes propiamente hechos para esta finalidad, o con recipientes de bambú muy usados en china, pero en la práctica se puede utilizar con frasco de cristal, cuya boca sea ancha: tazas o vasos, cuyos bordes se encuentren sin roturas para evitar lesionar la piel (Fig. 55).

La ventosa puede ser aplicada en combinación con la acupuntura, este método es muy usado en los derrames, contusiones, lumbagos y otras enfermedades dolorosas. Existen ventosas con fuego y ventosas con bomba de succión; también pueden ser fijas y corridas.

Ventosas con fuego

Las ventosas con fuego consisten en aplicar el frasco en la región requerida, pero con las orientaciones siguientes:

- Se prepara un rollo de papel como una pequeña copa. Se enciende el extremo superior del papel y se coloca dentro del recipiente. El fuego en el interior del frasco al quemar el oxígeno provoca una especie de vacío, de inmediato se coloca con la boca hacia abajo sobre la piel del área seleccionada previamente. Cuando se realice esta maniobra el frasco debe estar próximo a la piel, realizando ésta de forma ágil (Fig. 56a).
- Otra de las formas sencillas y más seguras de la aplicación de las ventosas es: humedeciendo una torunda de algodón con alcohol a 95 %. Se toma la torunda de algodón con la pinza, se enciende y se pone en el interior del recipiente, evitando que se caliente el borde

del frasco. Se coloca en la superficie de la piel de forma rápida (Fig. 56b).

- Otro método consiste en preparar una pinza con una torunda adherida de alcohol, la que se enciende y se pasa por dentro del frasco hasta que pierda su transparencia y cree un vacío; este frasco se coloca de forma inmediata sobre la piel para que succione esta. Para evitar quemaduras no se debe calentar el borde de la boca del frasco.

Ventosas con bomba de succión

Esto se obtiene al producir un vacío en el interior del frasco. Para esto se requiere de recipientes fabricados para tal función. Puede tener una bomba manual o eléctrica, de esta forma se queda adherida a la piel (Fig. 55).

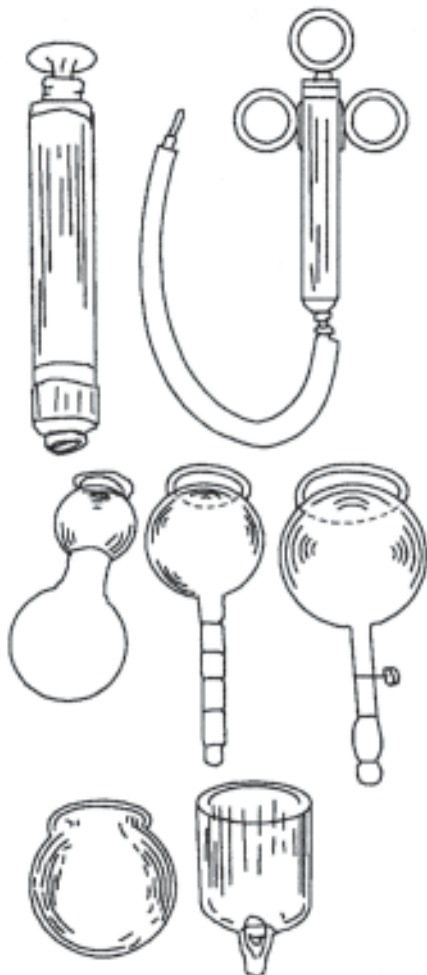


Fig. 55. Ventosas con bombas de succión.

Ventosas fijas

Son aquellas que se dejan fijas en un punto de acupuntura. Pueden ser combinadas con extracción de sangre mediante la punción con la aguja triangular y, posteriormente, se coloca la ventosa. Este tratamiento es muy efectivo en dolores agudos (Fig. 56).

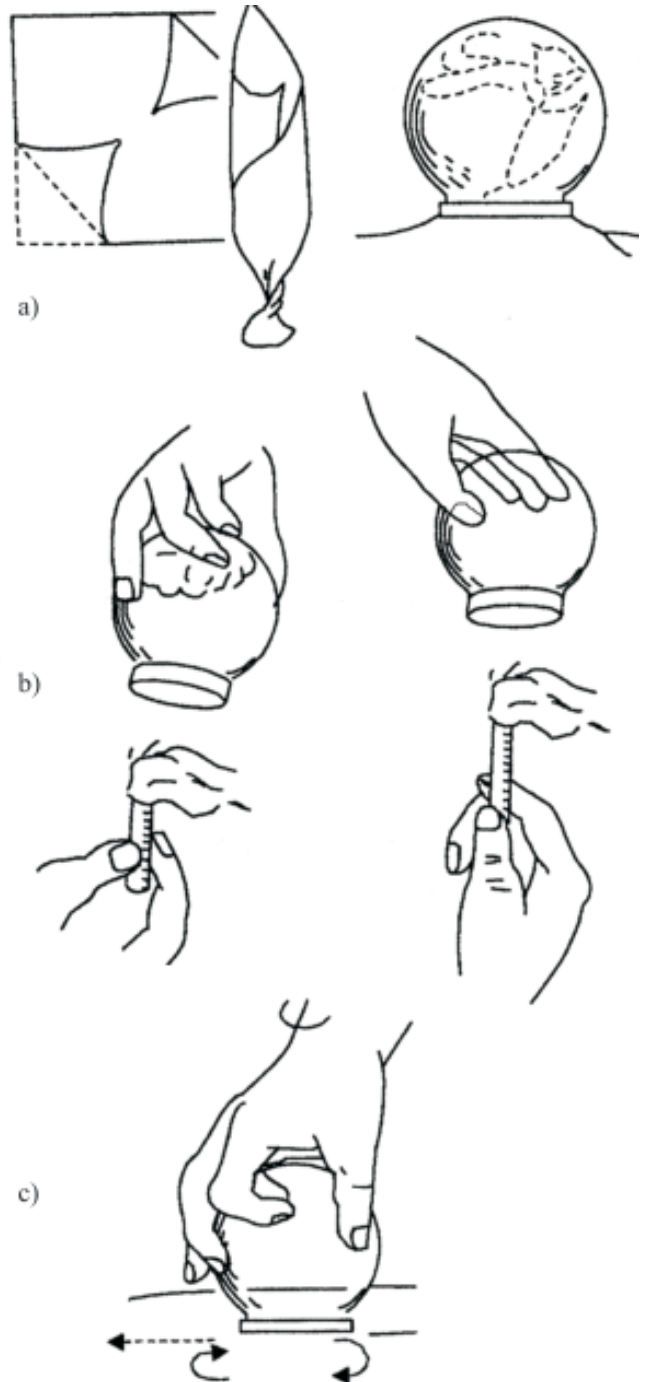


Fig. 56. Métodos para la aplicación de acupuntura térmica.

Ventosas corridas

Son aquellas que después de colocada la ventosa en el punto seleccionado y luego de transcurrir 5 min en la zona se procede, previamente lubricada la piel, a correr el frasco de acuerdo con el recorrido de los tejidos musculares, esto es muy efectivo en las afecciones respiratorias (Fig. 56c).

Acción de las ventosas

Las ventosas son procedimientos sencillos que pueden ser ejecutados, tanto en las instituciones médicas como en el hogar.

Influyen en la piel. Con su acción dilatan las arterias y venas de la piel, activan la circulación de la sangre, elevan la temperatura de la piel, acelerando el metabolismo. También aumentan la función de excreción de los poros, refuerzan la respiración cutánea y favorecen la nutrición de la piel.

Influyen en los músculos. Estimulan el movimiento de las arterias y venas en los músculos, aceleran la velocidad de circulación sanguínea y activan la circulación de la linfa. Reactivan la fuerza del cuerpo, aumentan la resistencia y son muy efectivas en pacientes con limitaciones en los movimientos.

Influyen en las articulaciones. Mejoran la circulación de la sangre en las articulaciones.

Influyen en el sistema nervioso. Las ventosas ejercen gran influencia en los nervios periféricos, actuando sobre los nervios que pasan por la zona que se trata; regulan la función del sistema neurovegetativo y con ello favorecen las funciones de los órganos y vísceras.

Influyen en los órganos de los sistemas digestivo y urinario. Si las ventosas son colocadas en el abdomen, refuerzan la excreción de los jugos digestivos y el movimiento peristáltico del estómago y el intestino, favorecen las funciones de digestión, excreción y absorción. Actúan en el movimiento de los músculos involuntarios. Se utilizan en el tratamiento de la litiasis vesicular y renal, así como en la anoria.

Influyen en el sistema circulatorio y la sangre. Este método beneficia la circulación sanguínea, elimina los obstáculos de la circulación y los procesos inflamatorios. Puede ser aplicado en la arteriosclerosis y la apoplejía.

Aplicación de las ventosas

Las ventosas son aplicadas en:

- Afecciones como: contusión, distorsión y el dolor causado por ella, neuralgias (algias), etc.
- Las secuelas de la poliomielitis, parálisis de los nervios periféricos, neuralgias y ciáticas.
- La constipación, bronquitis, neumonía, la tos y asma bronquial.
- Enfermedades digestivas, gastroptosis, constipación, inflamación de estómago e intestinos.
- Anemia, litiasis vesicular y renal.

Contraindicaciones de las ventosas

- Fiebres altas.
- Convulsiones.
- Trastornos de la coagulación.
- Embarazadas.
- Regiones con edemas.
- Afecciones de la piel.

Material necesario

- Frascos de cristal de diferentes tamaños, previamente esterilizados. En el caso de frascos de bambú se recomienda una desinfección mecánica y química.
- Pinzas de presión.
- Torundas de algodón o papel.
- Alcohol a 95 %.
- Fósforos.
- Crema lubricante para la región.

Objetivos de la intervención de enfermería

- Explicar al paciente el procedimiento que se realizará y la sensación que sentirá.
- Dar a conocer al paciente los resultados positivos de las ventosas y las posibles marcas o equimosis que pueden derivar del tratamiento.
- Aplicar los principios de la atención de enfermería, así como el cumplimiento de las normas metodológicas para el material que deba utilizar.
- Identificar las características del paciente para prevenir complicaciones.

Este es un procedimiento fácil, efectivo y poco agresivo, por lo que la enfermera debe adquirir habilidad y destreza en este proceder tradicional.

Masaje

Otra de las técnicas afines con la acupuntura es el masaje, hay varias escuelas del masaje, está en constante renovación, cada país tiene sus técnicas ajustadas en reglas clásicas:

- Se conoce el masaje del tejido conjuntivo.
- El método de Kohl-Rausch.
- El método Monneyron.
- El masaje oriental tiene muchas escuelas como son: TUINA, DOINTAICHI y otros.
- Digitopresión.
- El masaje reflejo: dentro de este se encuentra el masaje podálico, conocido por reflexología de los pies, también se realiza la reflexología en las manos, cara y otras regiones del cuerpo.

En este capítulo se tratan algunos aspectos de esta temática referidos a manipulaciones del masaje chino y forma de aplicar algunos tratamientos, aunque el dominio de esta terapéutica requiere de una buena preparación y agilidad en las manipulaciones para lograr su propósito.

Para la práctica de cualquier tipo de masaje es necesario el conocimiento de la acupuntura para lograr efectividad en este mundo de la masoterapia.

Se trata en este tema de motivar el interés de las enfermeras en esta terapéutica, ya que el dominio adecuado de esta terapia requiere de una buena preparación teórica y práctica. La habilidad de las manos del masajista es la que logra buenos resultados en el tratamiento porque el masaje es un conjunto de fuerza-energía e información que se le trasmite al paciente. Con la aplicación del masaje se pueden tratar más de 100 enfermedades.

La función del masaje es que su efectividad se basa en la teoría de los Kin Lo y de los órganos Zan Fu.

Por medio de la habilidad del masajista se logra la regulación y la eliminación de estancamientos de energía que provocan manifestaciones clínicas en el paciente.

El masaje tradicional o TUINA se basa en maniobras fuertes y profundas.

La masoterapia permite:

- Corregir anomalías de la posición anatómica.
- Regular la energía interna y las anomalías del sistema correspondiente.
- Ser muy efectiva en el tratamiento de tendones, tejidos blandos, dolor, inflamaciones o movimientos dificultosos.
- Relajar los músculos y tendones.

- Activar la circulación del Qi (energía) y Xué (sangre).
- Activar los movimientos pasivos de las articulaciones.

En la práctica clínica el masaje puede ser suave, ligero y armónico cuando se aplica en el abdomen y en la región intercostal. Se utiliza para tratar el dolor abdominal y el estancamiento de alimentos en el estómago; para la distensión abdominal, las estasis de energía que producen afecciones en el tórax y en la región intercostal, ya que el masaje abdominal permite:

- Regular y armonizar las funciones del Shi (energía vital) del JIAO medio (región abdominal desde la punta del esternón al ombligo).
- Regular y armonizar las actividades del Shi de bazo y estómago.
- Regular la actividad gastrointestinal y los movimientos peristálticos.

Con el masaje se pueden tratar afecciones en las regiones de la espalda, cintura, cabeza, los cuatro miembros y la actividad sexual.

Hay diferentes tipos de masaje: corporal, pediátrico, masaje facial, para conservar la salud y deportivo.

A continuación se tratan algunas de las maniobras más sencillas del masaje, pero lo más importante es la práctica de las mismas para cumplir los objetivos del masaje. Entre ellas se encuentran: amasar, frotar, empujar, friccionar y embadurnar.

Maniobra de amasamiento

Es la manipulación donde son usadas las palmas de las manos, los dedos o el codo. Este último se pega en el sitio terapéutico y realiza maniobras de amasamiento en forma recta o en círculo, de manera ligera y suave (Fig. 57).

Para el amasamiento se fija la palma de la mano en el sitio terapéutico y con las articulaciones de la muñeca se realizan movimientos circulares sin interrumpir guiados por el antebrazo (Fig. 57a).

De los dedos, se usa la yema de los dedos índices, medio y anular para fijarlos sobre el sitio terapéutico, y se realizan maniobras circulares (Fig. 57b).

En la práctica clínica puede ser aplicado en todas las partes del cuerpo. Se usa para tratar dolores en la cavidad abdominal, dolor torácico, constipación y diarreas.

Maniobra de frotamiento

Se usa la raíz de la palma de la mano o región tenar mayor o hipotenar, se realiza movimiento de frotación

de ida y vuelta en línea recta (Fig. 57c). La articulación debe quedar extendida para estar en el mismo plano del antebrazo y los dedos extendidos de manera natural. Todos los dedos deben hacer contacto con la superficie. Se usa en articulaciones del hom-

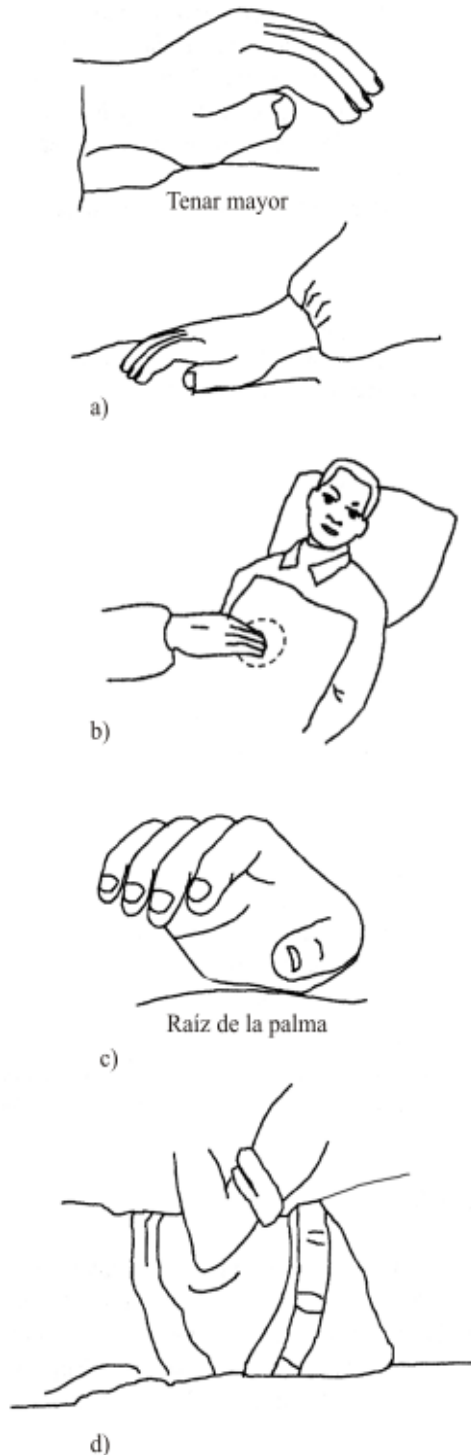


Fig. 57. Maniobras de amasamiento: a) movimiento circular y empuje con la mano; b) con los dedos; c) frotación de ida y vuelta; y d) con el codo.

bro, columna, espalda, región costal y miembros inferiores.

Por tener amplitud en el movimiento se debe ejercer cierta fuerza con una frecuencia de 100 a 120 movimientos/min.

Su uso en la práctica clínica es para calentar y conectar los canales y colaterales, activar la circulación de la sangre y la energía, calmar el dolor, fortalecer el bazo y armonizar el estómago.

Para el uso de esta maniobra, como es directa a la piel, se debe utilizar algún linimento o crema medicinal para evitar dañar la piel del paciente.

Maniobra de empuje

Se puede realizar el empuje con los dedos, con la palma de la mano, con el codo, fijando éstos en el sitio terapéutico con determinada fuerza, y realizando movimientos de empuje en una sola dirección en línea recta, a diferencia del frotamiento que es de ida y vuelta.

En la práctica clínica es aplicable a todas las partes del cuerpo. Es capaz de elevar la excitación vascular promoviendo la circulación de la sangre, fortalece ligamentos y tendones. Es muy usado en la cabeza y cuello; muy útil en la cefalea, vértigo, dolor y rigidez de nuca.

Maniobra de fricción

Movimiento que se han de seguir para su ejecución: se colocan las palmas de las manos en la zona que se ha de masajear, quedando ambas palmas una frente a la otra. Después de lograrlo se realizan movimientos alternos de fricción y sobamiento con fuerza, al tiempo que ambas manos se desplazan en su movimiento de fricción de arriba hacia abajo. Al realizar la manipulación las palmas de las manos deben ejercer una fuerza de oposición de una hacia otra. Este movimiento debe ser realizado con rapidez, pero con desplazamiento de arriba hacia abajo (Fig. 58a).

En la práctica clínica es aplicable a la región de la espalda y miembros superiores.

Maniobra de balanceo

Estas son manipulaciones realizadas por movimientos rítmicos de las articulaciones de la falange, carpo y

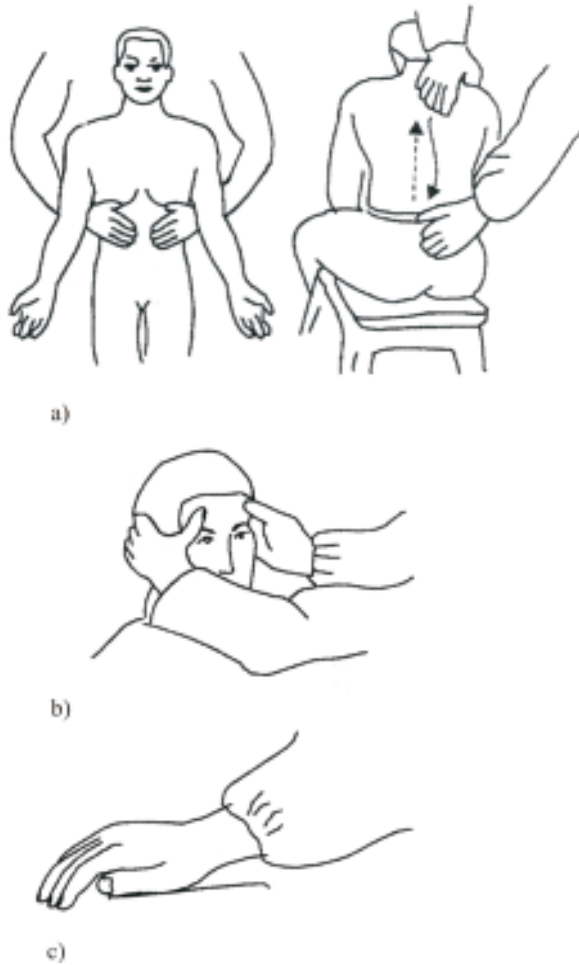


Fig. 58. Manipulación del masaje: a) y c) fricción y b) embadurnar.

muñeca. Este método abarca las manipulaciones de YIZHICHAN (Fig. 59), de enrollar, de rodamiento y de sobamiento.

Manipulación de empuje de YIZHICHAN: para esta manipulación se coloca la punta del dedo pulgar en el sitio que se ha de masajear; muñeca relajada y el codo con un nivel más bajo que la muñeca.

Se realiza el movimiento de balanceo que nace del antebrazo y la primera articulación del dedo pulgar realiza movimiento de extensión y flexión. La frecuencia de esta manipulación puede alcanzar de 120 a 160 movimientos por minuto. La punta del dedo pulgar describe un movimiento de ida y vuelta.

En la práctica clínica esta manipulación tiene un área de contacto pequeña, pero tiene un grado de penetración profundo. Se aplica a todas las partes del cuerpo humano, se usa en la cara, tórax, abdomen, cabeza, en los 4 miembros, etc., se usa en el tratamiento de la cefalea, gastralgia, el dolor abdominal, espasmos, y do-

lores de las articulaciones y tendones. Este método es muy usado.

Manipulación de enrollar: es parecida a la maniobra de YIZHICHAN, con la diferencia de que la frecuencia es mayor, de 200 a 250 movimientos, para lograr esta frecuencia el área de contacto es más superficial (Fig. 59).

En la práctica clínica esta manipulación tiene una fuerte función dispersadora, por lo que se usa para tratar el calor excesivo.

Manipulación de rodamiento: nace a partir del movimiento de flexión y extensión de la muñeca, de manera repetida, manteniendo el lado dorsal de la segunda y cuarta articulación metacarpofalangética; en la región que se trata, este movimiento permite dar una sensación de rodillo, es el masaje básico. El dominio de esta manipulación demuestra la habilidad del masajista.

Esta manipulación ejerce una gran presión en una amplia superficie de contacto: hombro, espalda, cintura, nalgas, miembros inferiores. Muy útil en cualquier tipo de dolor, reumatismo, parálisis de los miembros, etc., para los cuales:

- Relaja tendones y ligamentos.
- Activa la circulación de los canales colaterales.
- Lubrica las articulaciones.
- Aumenta y fortalece la función motora de los músculos y ligamentos.
- Promueve la circulación de la sangre.
- Elimina el cansancio muscular (Fig. 59b).

Manipulación de sobamiento: puede ser con los dedos o con la palma de las manos.

El sobamiento con las palmas de las manos se realiza usando como punto de contacto la zona del tenar mayor o la raíz de la palma de la mano que se coloca en la zona o punto escogido, la muñeca se debe mantener relajada y el codo sirve como punto distal a partir del cual el antebrazo realiza su movimiento de balanceo que se refleja en la muñeca, la cual realiza movimiento de balanceo de ligero a moderado (Fig. 59c).

La manipulación de sobamiento con los dedos se realiza con la yema de los dedos como puntos de contacto en la zona o punto que se ha de masajear. Durante la ejecución del movimiento de la muñeca, ésta se debe mantener relajada y el codo es usado como punto distal a partir del cual el antebrazo ejecuta el movimiento. Igual al anterior, debe ser con fuerza ligera y los movimientos rítmicos y armónicos con una frecuencia de 120 a 160 movimientos por minuto.

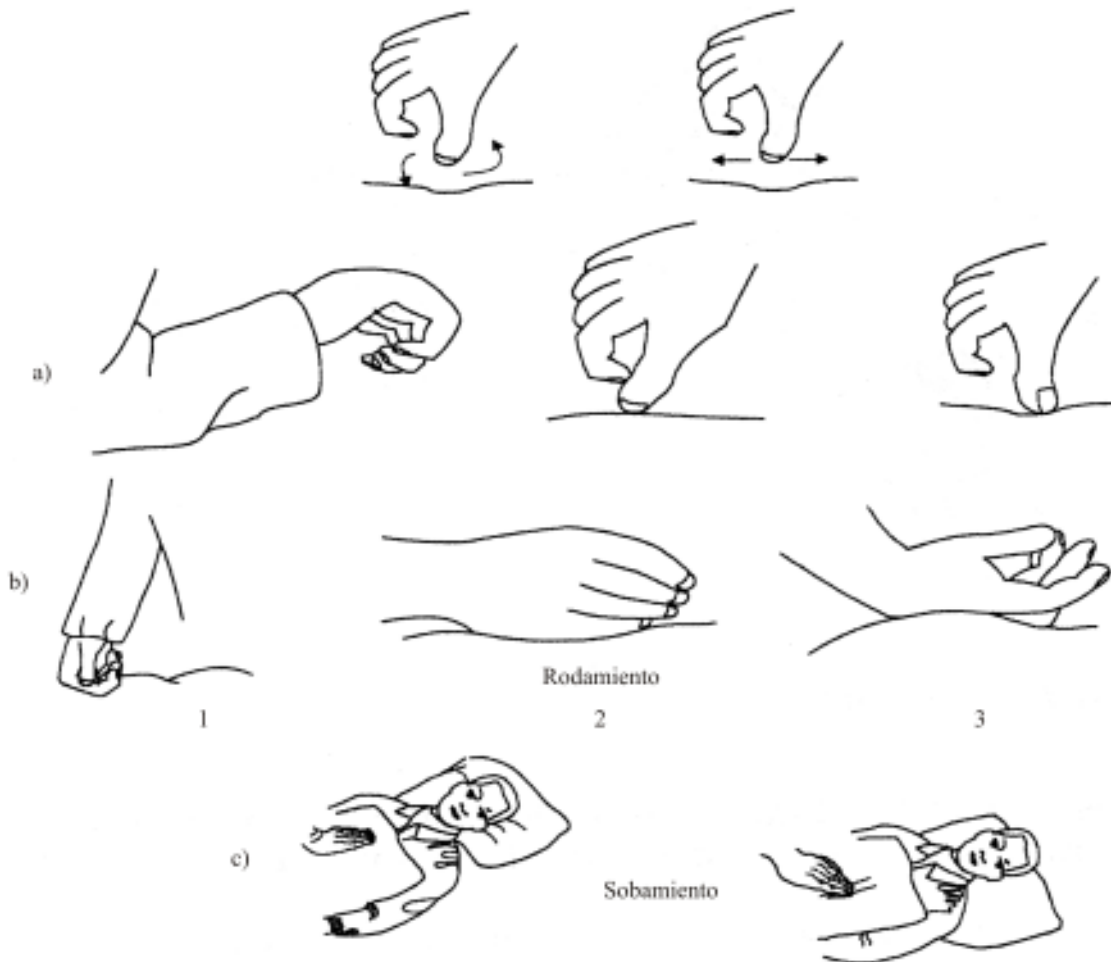


Fig. 59. Manipulación de balanceo.

En la práctica clínica esta maniobra por su manera ligera y moderada puede ser aplicada a todas las partes del cuerpo. Se usa a menudo en dolores de la cavidad abdominal y en opresión y dolor torácico, constipación, diarreas entre otras enfermedades gastrointestinales, dolores producidos por traumas externos.

Su función es regular la actividad del Shi (energía vital); eliminar los estancamientos y las masas o estancamiento; y eliminar las inflamaciones y calmar el dolor (esta maniobra se combina con otras, como por ejemplo, rodamiento).

Maniobra de embadurnar

Son manipulaciones de movimientos que se realizan con frecuencia. Consiste en colocar una o ambas yemas de los dedos pulgar en el sitio terapéutico y realizar movimientos de arriba hacia abajo y viceversa o de derecha a izquierda y viceversa. Esta maniobra se

realiza con fuerza frotante para permitir el desplazamiento (Fig. 58b).

En la práctica clínica, esta manipulación es usada en la región de la cabeza, la cara, el cuello, se puede tratar cefalea, vértigo, dolor y rigidez de la nuca. Se usa, por lo general, combinada con otras manipulaciones.

Entre sus funciones están las de devolver la conciencia y calmar la mente; despertar la mente y aclarar la vista.

Manipulación con el método de vibración

Son manipulaciones que se realizan con frecuencias de movimiento altas en la región terapéutica. Abarcan la manipulación de sacudimiento.

Manipulación de sacudimiento: se usan ambas manos, se toma la parte distal del miembro superior, el

inferior y se realizan movimientos de pequeña amplitud desde arriba hacia abajo.

La práctica clínica indica que puede ser aplicada en los 4 miembros, aunque es más común su uso en los miembros superiores, se combina con la manipulación de fricción.

Manipulación con el método de presión y aferramiento

En esta manipulación las maniobras son realizadas con los dedos, las palmas de las manos, y abarca las manipulaciones siguientes (Fig. 60):

Presionar	ANFA
Puntear	DIANFA
Pellizcar	NIEFA
Aferrar	NAFA
Retorcer	NIANFA

Manipulación de presionar: se realiza de 2 formas: con los dedos y con las palmas de las manos.

En la manipulación con los dedos se usa la punta o la yema del dedo pulgar para ejercer una presión sobre el sitio terapéutico (Fig. 60a).

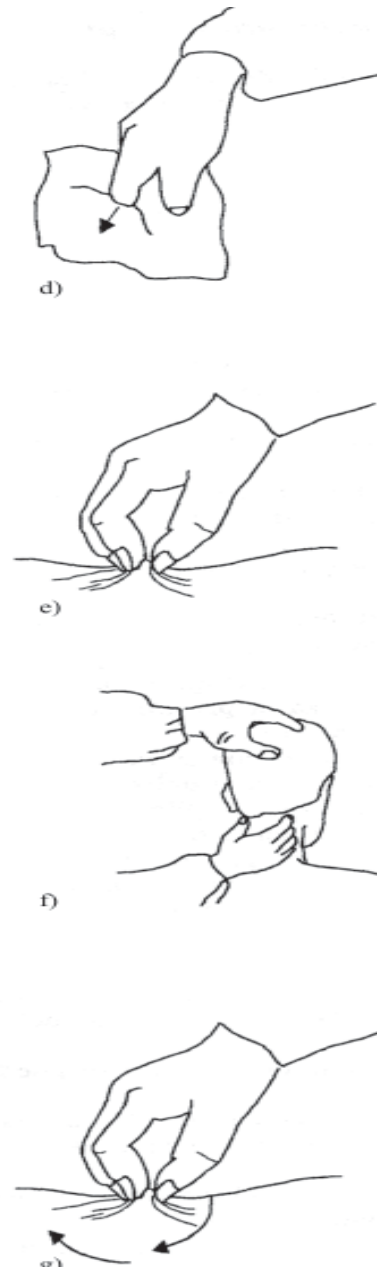
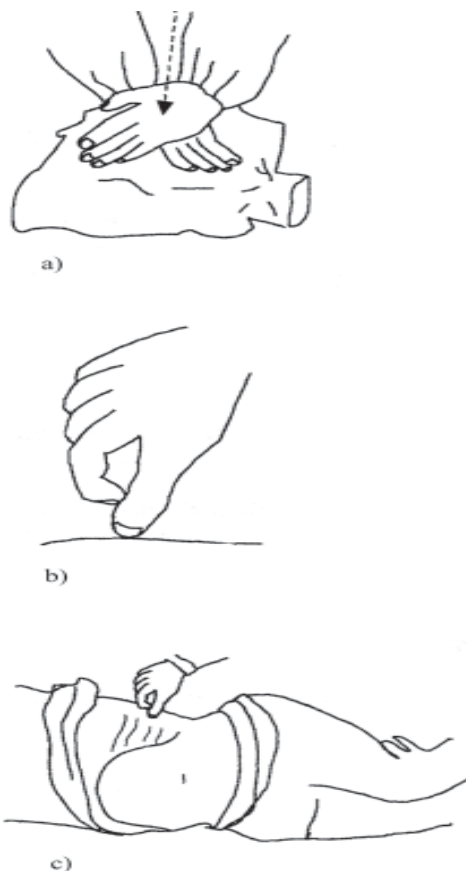


Fig. 60. Manipulación de presionar y aferrar: a) presionar; b), c) y d) punteadas; e) pellizcar; f) aferrar y g) retorcer.

Cuando se realiza la presión con la palma de la mano se pueden usar una mano o ambas apoyando una sobre la otra.

Para ejercer presión sobre el sitio terapéutico, se debe mantener la fuerza evitando mover la palma de la mano de ese sitio, la fuerza debe ir de ligera a fuerte sin hacer movimientos bruscos (Fig. 60b).

Para su aplicación en la práctica clínica esta maniobra es combinada con la de sobamiento, dándole el nombre de maniobra de presión y sobamiento (ANROUFA).

La presión con la yema de los dedos puede ser aplicada en cualquier parte del cuerpo o en sitios acupunturales específicos, mientras que la manipulación de presión es aplicada en regiones lumbares, espalda y abdomen. Su objetivo es relajar la musculatura, desostrar y activar la circulación de la sangre, calmar el dolor. Muy usado en gastralgias, cefalea, espasmos, dolor en los miembros, etc.

Manipulación de puntear: se realiza con la punta del dedo pulgar, que se coloca en el sitio terapéutico y se flexiona para puntear en el lugar sobre el lado radial, ejerciendo una presión que pasa de ligera a fuerte (Fig. 60c).

Según la aplicación en la práctica clínica, el estímulo producido es fuerte, teniendo en cuenta que la manipulación va de acuerdo con las características del paciente para graduar la fuerza usada y de acuerdo con el sitio donde se ejerce la manipulación. Es aplicada en los lugares que bordean los huesos, en la cavidad abdominal, dolores lumbares y de las piernas.

Su función es la de lubricar, desostrar y activar la circulación de la sangre, calmar el dolor y regular la actividad de los órganos ZANG FU.

Manipulación de pellizcar: puede ser realizada de dos maneras: con 3 dedos o con 5 dedos de la mano; para el pellizqueo con 3 dedos se utilizan los dedos pulgar, índice y medio, y en el miembro o la zona que se ha de masajear se levanta la piel; con los 5 dedos se utiliza el dedo índice y los 4 dedos restantes para pinzar las zonas que se han de masajear. Esta manipulación se realiza de forma progresiva, con movimientos uniformes (Fig. 60f).

En la práctica clínica es aplicable en la cabeza, nuca, columna vertebral y espalda. Tiene la función de promover la circulación de los colaterales, fortalece los ligamentos y tendones y fortalece la circulación del Shi y Xue.

Manipulación de aferrar: esta maniobra consiste en pellizcar y levantar en el sitio terapéutico, llevando a cabo movimientos rítmicos donde se levanta y se pellizca con fuerza que va de ligera a intensa. Se evitan movimientos bruscos. Éstos deben de ser moderados y continuos, y la mano no se debe separar del sitio terapéutico.

Manipulación de retorcer: se utilizan los dedos pulgar, índice y medio; en la zona que se ha de masajear se levanta la piel y se tuerce en dirección opuesta.

Manipulación con el método de percusión

Se pueden usar las palmas de las manos, su objetivo es el golpeo en el sitio terapéutico (Fig. 61). Abarca un maniobras:

Palmeo	RAIFA
Golpeo	JIFA
Percusión	TANFA

Manipulación de palmeo: se usa la palma de la mano ahuecada o vacía para efectuar el golpeo sobre la superficie del cuerpo.

Los dedos de la mano deben quedar unidos de forma natural con las articulaciones metacarpo falángicas ligeramente ahuecadas para palmear en el sitio terapéutico con fuerza estable.

La manipulación de palmeo se aplica en las áreas de los hombros, espalda, nalgas, miembros inferiores y cintura (Fig. 61a).

Es usada para tratar los dolores causados por la invasión del viento, humedad, dolores reumáticos, sensación de parestesia, pesadez y espasmos; esta maniobra es apoyada con otras manipulaciones.

Su función es promover la circulación de los colaterales, fortalecer ligamentos y tendones y activar la circulación del Shi y Xue.

Manipulación de golpeo: se realiza con la raíz de la palma, el dorso del puño, la región hipotenar o con la punta de los dedos.

Golpeo con las palmas de las manos. Los dedos se extienden y se abren en forma natural y la muñeca se extiende de forma que la raíz de la palma quede lista para golpear sobre la superficie del cuerpo. Es aplicado al vértex de la cabeza, la región lumbar, las nalgas y los 4 miembros (Fig. 61a).

Golpeo con el dorso del puño. Se cierra la mano dejando el puño vacío, la muñeca queda estirada para usar el dorso del puño, y así golpear verticalmente sobre la superficie corporal. Se aplica en la región lumbar y la espalda (Fig. 61b).

Golpeo con el tenar menor. En este caso los dedos de las manos se extienden de forma natural, la muñeca se flexiona ligeramente por su dorso y se usan ambas manos o una sola para realizar golpeo sobre la superficie corporal. Se aplica en la región lumbar, espalda y los 4 miembros (Fig. 61c).

Golpeo con la punta de los dedos. Se usa la punta de los dedos para realizar el masaje de manera ligera

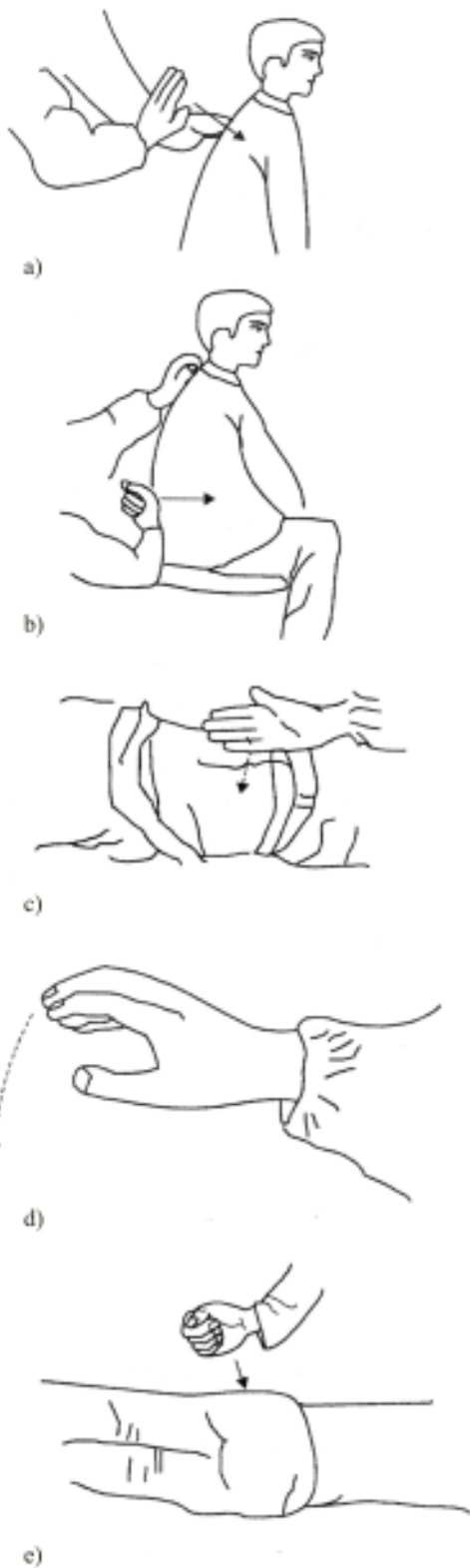


Fig. 61. Método de percusión: a) palmeo; b) golpeo con el dorso de la mano; c) golpeo con el tenor menor; d) con la punta de los dedos y e) con el dorso del puño.

como si cayeran gotas de lluvia. La fuerza en la manipulación de golpeo debe ser distribuida en movimientos cortos y rápidos, con el peso de golpeo vertical sobre la superficie que se ha de masajear, sin que esto llegue a constituir un movimiento de fustigamiento. Este debe ser estable y rítmico y aplicado en la cabeza, cara, tórax y abdomen. Estas manipulaciones tienen la función de comunicar los colaterales, fortalecer los tendones y ligamentos, regular y armonizar el Shi y Xue. Es aplicable en dolores reumáticos, sensación de pesadez, espasmos musculares y cefalea. Se utiliza con otras combinaciones (Fig. 61d).

Manipulación de percusión: no es muy usada, pero se combina con otras manipulaciones. Movimientos que se han de seguir para su ejecución; se presiona la uña de un dedo de la mano (por lo regular el dedo índice) contra la yema del pulgar y se deja que salga disparado con fuerza a golpear el sitio terapéutico, los movimientos deben ser continuos. La fuerza debe ser estable, con una frecuencia de 120 a 160 movimientos por minuto.

En la práctica clínica se usa en cualquier parte del cuerpo, pero especialmente en las áreas de la cabeza, la cara y la nuca. Tiene la función de comunicar los colaterales, fortalecer los ligamentos y tendones, eliminar el viento y sacar el frío, lo que hace que se aplique en la rigidez del cuello, cefalea, etc.

Hay otras manipulaciones, entre ellas, las de mover las articulaciones, pero no debe ser motivo de estudio en este capítulo. Las anteriores son de aplicación sencilla y con algún conocimiento del masaje pueden ser ejecutadas con habilidad y destreza, que es el secreto de estas manipulaciones, además de conocer el recorrido de los canales. Para lograr mayor comprensión del tema a continuación se ofrece un ejemplo:

Estas manipulaciones se combinan para el tratamiento de diferentes afecciones, como por ejemplo el hipo para ello:

Objetivo: pacificar el estómago y calmar el hipo.

Tratamiento: con manipulaciones de presión y sobamiento en E12 (estómago 12) hasta que sienta calambres. Sobar y presionar en el punto REN 17 (VG17) y REN 12 (VG12). Amasamiento en estómago en dirección a las manecillas del reloj durante 6 a 8 min. Sobre la espalda se trabajan los puntos V17 y V18. Se aplica presión, sobamiento, empuje de YIZHICHAN y fricción.

En el procedimiento, con el paciente acostado en decúbito prono, se realiza empuje de YIZHICHAN en el canal de vejiga de espalda, 3 a 4 veces, sobre todo,

en V17 y V21 durante 6 min, luego presión y sobamiento en V16 y V21 hasta tener calambre, y en la espalda fricción en región costal.

Con el ejemplo del hipo se puede ver cómo tratar una afección de forma sencilla y cómo se combinan las manipulaciones y se utilizan los puntos acupunturales.

A continuación se dan a conocer algunos puntos y su forma de localización, así como maniobras y patologías para ser usados.

Puntos extraordinarios más usados en el masaje

YINTANG (yinthang)

Localización: punto medio de los extremos internos de las cejas.

Indicaciones: cefalea, nasofaringitis, insomnio, etc.

Maniobra de masaje: amasar, empujar, presionar y sobar.

TAIYANG (yaiyang)

Localización: en la depresión lateral a 1 cun del punto medio del extremo de las cejas y el ángulo externo del ojo.

Indicaciones: cefalea, catarro y enfermedades de los ojos.

Maniobras de masaje: presionar, sobar, amasar y empujar.

YAOYANG (yaoyang)

Localización: depresión lateral entre el interespacio de la cuarta y quinta vértebras lumbares (apófisis espinosa) se localiza con el paciente en decúbito prono.

Indicaciones: torcedura lumbar y dolor de espalda.

Maniobras de masaje: presionar con el codo, aferrar y friccionar.

JIAJI (jiaji)

Localización: es un grupo de puntos que se encuentran a cada lado de la columna vertebral en los bordes externos de cada apófisis espinosa, 0,5 cun por debajo, desde la primera vértebra torácica hasta la quinta vértebra lumbar.

Indicaciones: dolor y rigidez de la columna vertebral. Enfermedades de medicina interna. Para conservar la salud.

Maniobras de masajes: rodamiento, presionar y empujar.

SHIQUI ZHUI (shiqui sui)

Localización: depresión por debajo de la apófisis espinosa de la quinta vértebra lumbar.

Indicaciones: Lumbago y dolor de piernas.

Maniobras de masaje: manipulación de rodamiento y presionar.

SHI XUAN (shi xuan)

Localización: en la punta de los dedos a 0,5 cun distal de las uñas.

Indicaciones: punto de urgencia, desmayo y mareos.

Maniobras de masaje: pellizcar y pinchar con la uña.

HEDING (heting)

Localización: centro de la depresión ubicada por encima de la rótula.

Indicaciones: dolor e inflamación de la articulación de la rodilla.

Maniobras de masaje: presionar, sobar y puntear.

LAIWEI (punto apéndice)

Localización: a 2 cm por debajo de E36 (ZUSANLI).

Indicaciones: apendicitis, abdominalgia (alivia el dolor).

Maniobras de masaje: presionar, aferrar, sobar y puntear.

JIAN-NE-LING (jian-ne-ling)

Localización: con el brazo en abducción entre el punto IG15 y el pliegue axilar anterior.

Indicaciones: dolor en los brazos.

Maniobras de masaje: empuje, rodamiento, presión, sobar y aferrar.

CHAOGUNG (chaogung)

Localización: es una línea de puntos a lo largo de la cara anterior del músculo esternocleidomastoideo que va desde el punto TR17 hasta E12.

Indicaciones: en hipertensión arterial es muy bueno, pero se utiliza de forma alterna: primero un lado después el otro lado. Útil en el mareo, vértigo, la hipertensión arterial y rigidez del cuello.

Maniobras de masaje: sobar, empujar y aferrar.

DANNANG (tanang)

Localización: 1 cun por debajo de VB34.

Indicaciones: dolor en vesícula biliar.

Maniobras de masaje: sobar y puntear.

Puntos ASHIS

Localización: son los puntos dolorosos. Estos puntos no tienen nombres ni localización fija, se detectan porque el paciente refiere que le duele. Se buscan al presionar el punto donde más le duele.

Indicaciones: estos puntos son muy importantes para el masaje como tratamiento. Se da masaje sobre el punto hasta que se alivie el dolor, ya que por medio de

este se relajan las fibras musculares y mejora la circulación de la sangre.

Maniobras de masaje: frotar, presionar y aferrar.

Precauciones y advertencia para el masaje

- Poseer conocimientos médicos y anatómicos para la realización de este tratamiento.
- No se le aplica masaje a los pacientes hartos o hambrientos. No debe ser aplicado hasta transcurridas 2 h después de haber ingerido alimentos.
- Prestar atención, después de realizado el masaje, al mantenimiento de la temperatura corporal, así como a cambios bruscos de la temperatura.
- Medir la tensión arterial del paciente antes y después de haber realizado el masaje.
- El paciente debe estar relajado, no debe estar nervioso, por lo que es necesario que permanezca en reposo de 10 a 20 min antes de comenzar las maniobras.
- Antes de comenzar el masaje, el paciente debe acudir al baño.
- Es importante la posición adecuada del paciente para realizar las manipulaciones, ya sea sentado o acostado.
- El masaje debe comenzar: de lo ligero a lo fuerte; de lo superficial a lo profundo; con fuerza adecuada, y concluir con maniobras suaves. Este no debe ser interrumpido.
- Están contraindicadas las maniobras rígidas y el uso inadecuado de la fuerza.
- Las manipulaciones deben ser ligeras para los ancianos débiles y niños.
- Para personas fuertes las maniobras deben ser fuertes.
- En las enfermedades agudas se realiza una vez al día por 20 o 30 min de duración y de 3 a 5 sesiones.
- En enfermedades crónicas se realiza una vez al día por 30 o 40 min y de 7 a 10 sesiones.

Contraindicaciones del masaje

Con masaje no se pueden tratar todas las enfermedades, como por ejemplo:

- Enfermedades infecciosas (por su contacto directo con el paciente) y cardiopatías graves.
- Tuberculosis, tos, hematemesis, hemoptisis, hematuria, heridas abiertas, hemorragias, etc.
- Dermatitis y quemaduras.
- Afecciones ginecológicas, y durante el período de la menstruación y el embarazo, en los cuales está pro-

hibido toda clase de masaje abdominal.

- Fiebres altas, hipertensión arterial "grave".
- Fracturas óseas, fisuras de músculos y tendones.
- Enfermedades desconocidas (por su causa el diagnóstico del paciente es muy importante).
- Lesiones de la piel por traumatismo.
- Osteoporosis (maniobras fuertes).
- Úlceras de la piel y cáncer de la piel.

El masaje es una técnica de la acupuntura muy económica y de muy buenos resultados. Aunque el objetivo principal en este tema es el conocimiento de algunas manipulaciones para solucionar diferentes afecciones del paciente.

Hay personal de enfermería que trabaja en áreas especializadas como son los servicios de medicina tradicional. Esto hace que necesiten condiciones mínimas de trabajo.

Material necesario

- La mesa para el masaje.
- Sillas para el masaje sentado.
- Sábanas y paños para la protección del paciente.
- La habitación debe estar ventilada, con iluminación y con temperatura adecuada. Si se utiliza ventilador, este no debe estar directo al paciente, ya que hay que mantener la temperatura corporal; la temperatura del ambiente no debe ser fría (evitar el aire acondicionado).
- El uso de ungüentos y linimentos con productos medicamentosos antiinflamatorios es útil en algunas de las regiones.
- El TUINA es una maniobra que permite el restablecimiento y prevención de enfermedades. Con él no es preciso el uso de productos medicamentosos para el masaje, porque para proteger la piel del paciente se usa un pedazo de tela de algodón o lino encima de la cual se realiza las maniobras.

Digitopuntura o digitopresión

Otra de las técnicas afines, muy divulgadas por su rápido aprendizaje, es la digitopuntura. Constituye un arte científico de aliviar dolores efectuando presiones con los dedos sobre determinados puntos del cuerpo o puntos acupunturales. Es un método simple sin ningún peligro, que puede ser aplicado por cualquiera sin necesidad de conocimientos especiales, pero es una maniobra más del masaje.

Para la aplicación de la digitopuntura se deben tener en cuenta los principios siguientes:

- Debe estimularse de manera adecuada, ganando la confianza del paciente.
- Es necesario realizar un diagnóstico previo de la enfermedad y es muy importante conocer los antecedentes para aliviar el dolor, pues se pueden falsear las manifestaciones de la enfermedad, incluso grave, o que progrese a etapas más avanzadas, por lo que es necesario que todo paciente antes del tratamiento sea valorado por un facultativo y se emita un diagnóstico previo.
- Respecto al diagnóstico tradicional es importante conocer algunas de las características elementales de las enfermedades según la medicina tradicional, sin pretender ser especialistas en este tema.
- Aunque la digitopuntura puede ser realizada en cualquier lugar, lo ideal es efectuarla en un lugar con temperatura ambiente, agradable, ni fría ni calurosa y evitando las corrientes bruscas de aire. Sobre este aspecto se señala que, tanto en el masaje, como en la digitopuntura, el aire frío puede provocar una contracción indeseable en las regiones expuestas.
- Las manos del masajista deben estar limpias con las uñas cortas. Es necesario antes de realizar cualquier maniobra calentar las manos, sobre todo si la temperatura es fría, para evitar reacciones de la piel al frío.
- La enfermera debe mostrar seguridad en su forma de actuar. Es necesario que preste toda la atención durante el procedimiento. Este debe ser realizado con la secuencia lógica y siempre observando las reacciones del paciente, antes, durante y después.

Precauciones de la digitopuntura

- No se debe realizar en aquellas personas que han acabado de ingerir abundantes alimentos o, por el contrario, que lleve un ayuno prolongado.
- En pacientes con afecciones de la piel, en la zona donde se encuentran los puntos acupunturales, no se debe realizar la digitopuntura.
- No se debe aplicar este tratamiento en pacientes sofocados, después de haber realizado un esfuerzo físico, en este caso debe mantenerse en reposo durante 10 a 15 min.
- Hay que tener en cuenta los métodos de dispersión o de tonificación. Si el masaje es lento y suave, en el sentido del recorrido de los meridianos, produce un efecto de tonificación. Cuando se realiza la dispersión, la manipulación debe ser fuerte y rápida en sentido contrario de la dirección del canal.

- La duración del tratamiento es de acuerdo con las características de la enfermedad.
- En el caso de enfermedades agudas como resfriados y estados febriles se efectúa el tratamiento 1 o 2 veces al día.
- En las enfermedades crónicas se prescribe una sección de tratamiento diario.

Manipulación de los 18 puntos

Otro método de gran utilidad es el manejo y conocimiento de los 18 puntos descritos por Atan Dale Ralph. Estos son de fácil localización, ya que se utilizan, tanto por la descripción, como por la ilustración, lo que hace que se reflejen en el gráfico y se relacionen las formas de tratar algunas enfermedades. Estos coinciden con puntos acupunturales, pero por su efectividad se usan con mucha frecuencia (Fig. 62).

Aplicación de los 18 puntos en algunas afecciones

Dolor abdominal: se tratan los puntos 1, 3, 9 y 15.

Punto 1. Coincide con IG4. Se le realiza presión digital y sobado digital.

Punto 3. Coincide con Pc6. Se le aplica presión, sobado y el resto de las maniobras, menos la pinza digital.

Punto 9. Coincide con BP6. Se le pueden aplicar todas las técnicas, menos la pinza digital.

Punto 15. Coincide con el punto VC6.

Maniobras: Aplicarlas todas, menos la pinza digital.

Acné: puntos 5 y 17.

Punto 5. Coincide con el punto IG11. Se le pueden aplicar todas las técnicas, menos la pinza digital.

Punto 17. Coincide con el punto VI7. Se le pueden aplicar todas las técnicas de digitopresión.

Diferentes tipos de adicción (alcohol, drogas y tabaco): punto 12.

Punto 12. Coincide con H3.

Maniobras: se le realizan todas las técnicas, menos la pinza digital.

Adicción a la comida: puntos 3, 8 y 14.

Punto 3. Se encuentra en el punto Pc6.

Punto 8. Es el punto de E36.

Punto 14. Coincide con VC12 (REN 12).

Maniobras: todas las técnicas, menos la pinza digital.

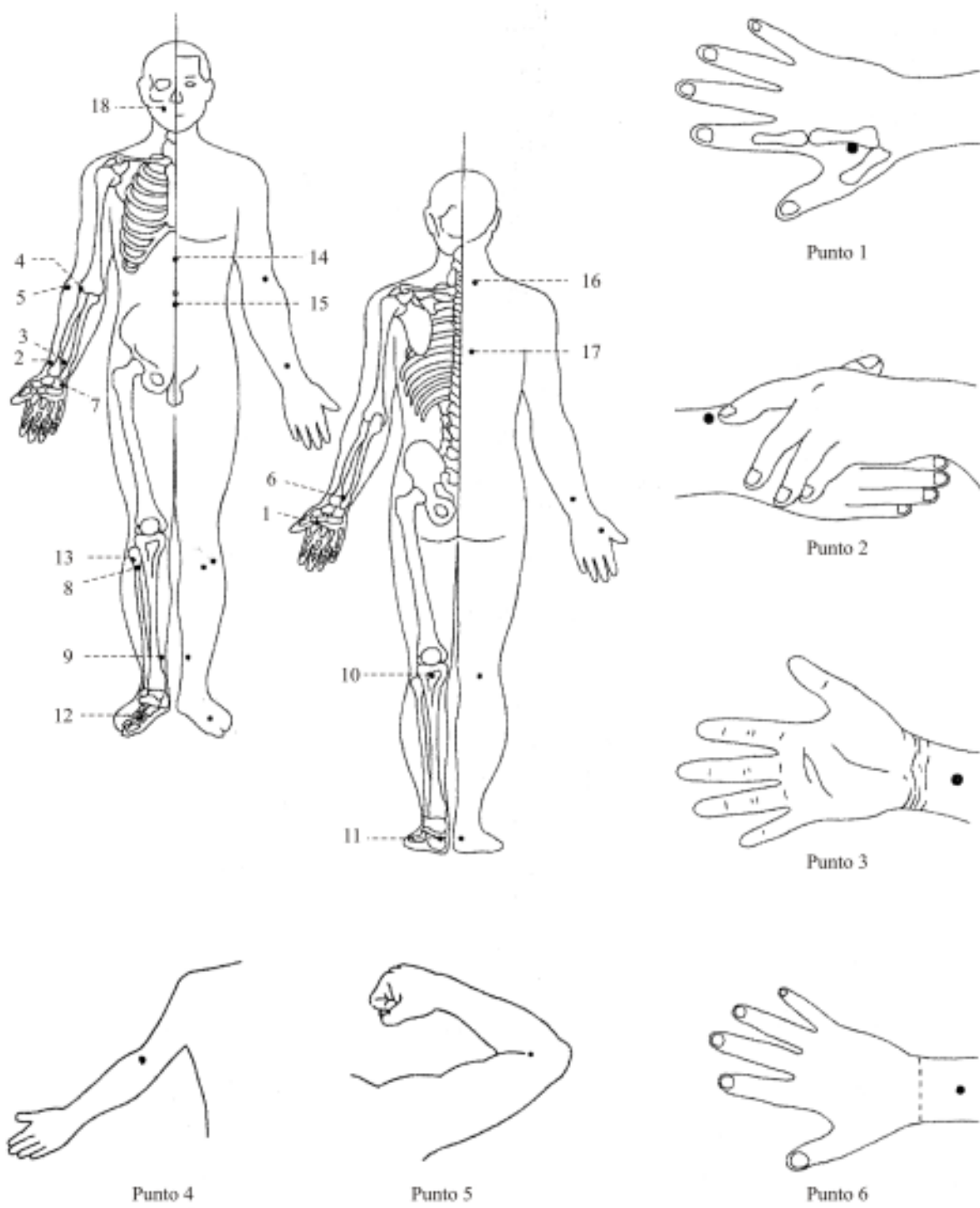


Fig. 62. Localización de los 18 puntos.

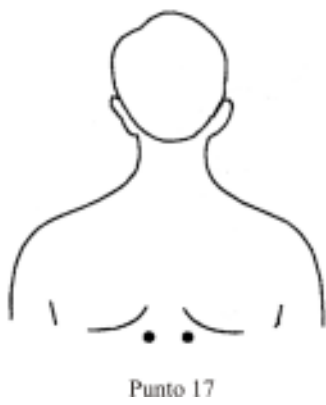
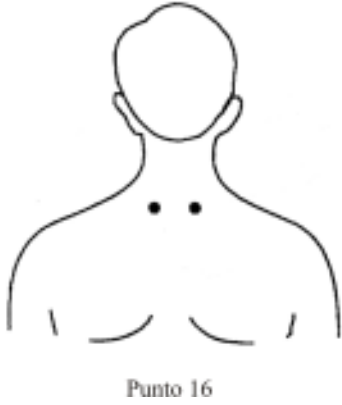
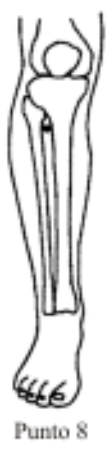


Fig. 63. Localización de los 18 puntos(continuación).

Alergias: puntos 1, 5, 8, 9 y 17.

Punto 1. Coincide con IG4.

Punto 5. Coincide con IG11.

Punto 8. Se encuentra en E36.

Punto 9. Se encuentra en BP36.

Punto 17. Coincide en el punto V17.

Maniobras: todas las técnicas, menos la pinza digital.

Amigdalitis: puntos 1, 3 y 8.

Punto 1. Coincide con IG4.

Punto 3. Coincide con Pc6.

Punto 8. Coincide con (E36).

Maniobras: se le pueden realizar presión digital, clavado de un dedo y sobado digital.

Ansiedad: puntos 1, 7, 12 y 14.

Punto 1. Coincide con IG4.

Punto 7. Coincide con C7.

Punto 12. Coincide con H3.

Punto 14. Coincide con VCI2.

Maniobra: presión y sobado digital.

Apetito deficiente: puntos 8 y 14.

Punto 8. Coincide con E36.

Punto 14. Coincide con VC18.

Maniobras: presión y sobado digital.

Artritis: puntos 1, 8, 9 y 16.

Punto 1. (IG4). Sobado y presión digital.

Punto 8. (E36).

Punto 9. BP6 presión digital.

Punto 16. Coincide con V11. Es un punto de influencia de huesos.

Maniobras: sobado, presión y clavado digital.

Asma bronquial: puntos 1, 2, 3 y 4.

Punto 1. Coincide con IG4.

Punto 2. Coincide con P7.

Punto 3. Coincide con Pc6.

Punto 4. Coincide con P5.

Maniobras: presión y sobado digital en todos los puntos.

Bursitis de hombro: punto 5.

Punto 5. Coincide con IG11.

Maniobra: sobado y presión digital.

Dolor de rodilla: puntos 8, 11 y 13.

Punto 8. Coincide con E36.

Punto 11. Coincide con V60.

Punto 13. Coincide con VB34.

Maniobras: presión, sobado y clavado digital.

Dolor de cabeza: puntos 1, 11 y 12.

Punto 1. Coincide con IG4.

Punto 11. Coincide con V60.

Punto 12. Coincide con H3.

Maniobras: presión, sobado y clavado digital.

Calambre: puntos 1, 2, 5 y 6.

Punto 1. Coincide con IG4.

Punto 2. Coincide con P7.

Punto 6. Coincide con TR5.

Maniobra: presión, sobado y clavado digital.

Principales técnicas de la digitopresión

Dentro de las técnicas de la digitopresión se encuentran:

- Clavado con un dedo.
- Sobado digital.
- Punción con la uña.
- Presión digital.
 - . Presión simple.
 - . Presión con vibración.
- Pinza digital.
- Roce digital.
 - . Roce horizontal.
 - . Roce con la cara lateral.

Otras variantes:

- Método de agarre.
- Método de hincado.
 - . Hincado con el dedo pulgar.
 - . Hincado con el dedo semidoblado.
 - . Hincado tridigital.

Clavado con un dedo

En esta técnica se utiliza el dedo medio para realizar el "clavado" sobre un punto. Con esta finalidad se coloca el dedo índice en la cara dorsal del dedo medio y el pulgar en la cara palmar. Al hacer la presión debe situarse el dedo medio en ángulo recto con respecto a la superficie de la piel, no debe flexionarse, pues la presión no penetra en los tejidos con la profundidad necesaria para ejercer su acción. Al realizar la influencia sobre el punto, hay que ejercer la presión con todo el dedo medio, el brazo y el hombro. El orden de realización es:

- Se coloca el dedo medio sobre el punto y se ejerce presión. Luego se incrementa la presión gradualmente, de forma tal que el dedo se hunda en el tejido.

- Se realizan movimientos vibratorios con el dedo durante 1 min para intensificar la influencia sobre el punto.
- Se debilita gradualmente la presión del dedo, pero se mantiene durante cierto tiempo en el punto.
- Todos estos pasos se deben repetir de 3 a 5 veces.

Sobado digital

El dedo pulgar se emplea en la realización de esfutécnica. El orden de ejecución es:

- Se realiza la presión con el dedo pulgar sobre el punto.
- Se ejecutan movimientos en forma de tornillo, con desplazamiento de la piel con respecto a los tejidos subcutáneos.

Punción con la uña

En esta técnica se coloca la uña del dedo pulgar sobre el punto seleccionado. El orden de realización es:

- Se flexiona ligeramente la segunda falange del dedo pulgar.
- Se realiza la influencia sobre el punto.
- La intensidad y el tiempo de influencia dependen del carácter de la enfermedad, por ejemplo, cuando se aplica VG26 se mantiene el contacto hasta recuperar la conciencia en el caso de desmayo.

Presión digital

Esta técnica presenta dos variantes: presión simple y presión con vibración.

Presión simple. Se utiliza el extremo de un dedo. El orden de ejecución es:

- Se coloca el extremo del dedo en una posición levemente inclinada con respecto a la superficie de la piel.
- Se realiza la presión en el punto, incrementándola gradualmente, pero con fuerza hasta que el paciente sienta una sensación de entumecimiento y dolor sordo.
- Se hace decrecer suavemente la presión.

Presión con vibración. También se utiliza el extremo de un dedo. El orden de realización es:

- Se efectúa la presión en el punto de igual forma.
- Una vez ejercida la presión se procede a efectuar movimientos vibratorios con el dedo.
- La presión con vibración se realiza desde el brazo, antebrazo, manos y dedos.
- La duración de estos procedimientos de presión digi-

tal, tanto en una modalidad como en otra, oscila desde varios segundos hasta 1 min.

Cuando el método de tonificación se trabaja con esta técnica, se realiza la presión digital sobre un punto, se presiona con la fuerza necesaria para que penetre hasta el músculo. La duración de la presión sobre el punto es de 30 a 40 s. El masaje se realiza en la misma dirección del meridiano.

Para lograr la dispersión, la técnica es muy parecida a la anterior, pero difiere en que la duración de la presión es hasta 2 min y la orientación es en el sentido contrario al del meridiano que se ha de tratar.

Pinza digital

Para realizar este método se utilizan el primero y segundo dedos de la mano. Los dedos quedan a igual nivel para permitir una mayor presión sobre el punto, éstos deben situarse en un ángulo de 45 a 90 grados con respecto a la piel. El orden de realización es:

- Se sitúan el dedo pulgar y el índice paralelamente a ambos lados del punto seleccionado.
- Se ejecuta el pellizco con la pinza formada por los dedos y se realiza presión, durante más o menos 20 o 25 s, luego se deja de presionar manteniendo la pinza sobre la piel. Este proceder se realiza de 3 a 4 veces durante 1 min.

Roce digital

En esta técnica se emplea el dedo pulgar y se realiza de 2 formas: roce horizontal, con toda la superficie del dedo pulgar y roce con la cara lateral del dedo pulgar.

Roce horizontal con el dedo pulgar. El orden de realización es:

- Se coloca la cara palmar del dedo pulgar sobre el punto en que se va a influir.
- Se efectúa el roce sobre este punto mediante un movimiento que puede ir de derecha a izquierda o de delante hacia atrás en ida y vuelta.
- A la vez que se realizan los movimientos hay que ejercer presión sobre la piel y los planos profundos.
- Mantener el ritmo del movimiento en uno y otro sentido hasta 1 min.

Roce con la cara lateral del dedo pulgar. El orden de realización es:

- Colocar la cara lateral del dedo pulgar sobre el punto, manteniendo los restantes dedos flexionados.

- Realizar el movimiento en un solo sentido (hacia delante) al mismo tiempo que se extienden los dedos que estaban flexionados. En este método no se realiza presión sobre los planos profundos.

Método de agarre

Este método es parecido a la pinza digital con la diferencia que se realiza con los 3 primeros dedos de la mano. Los movimientos son rápidos y se repiten de 2 a 3 veces.

Método de hincado

Es parecido al método de clavado con el dedo medio y se puede realizar de 3 formas: hincando con el dedo pulgar, hincando con el dedo medio flexionado (coyuntura media) y con hincado tridigital.

Hincado con el pulgar. Se pueden utilizar los dedos índice, medio y anular (segundo, tercero y cuarto). Se flexionan los dedos de la mano y, con la cara palmar del pulgar, se hinca el punto que se ha de tratar.

Hincado con el dedo flexionado. Se cierra el puño de la mano manteniendo extendida hacia delante la articulación interfalángica proximal del tercer dedo o medio. Los dedos índice y anular se aprietan fuertemente contra el dedo medio. Muy usado en la región lumbar.

Hincado tridigital. Se unen los extremos de los dedos pulgar, índice y medio entre sí, formando una especie de codo. Estos 3 puntos unidos se hincan sobre el punto seleccionado.

Cuando se quiere tonificar se percute con el dedo del medio de forma rápida y los movimientos se realizan con la muñeca. Esta técnica permite tonificar el organismo, aumentar las secreciones digestivas y combatir la fatiga.

Para dispersar se emplea el dedo pulgar. La articulación interfalángica se flexiona y se hace presión sobre el punto elegido durante 1 min con intervalos de 20 s. Se utiliza, fundamentalmente, para aliviar dolores, disminuir la tensión muscular y bajar la tensión arterial elevada.

Para armonizar se usan los dedos pulgar y del medio, con los que se hace presión sobre el punto que se va a tratar y, a la vez que se presiona, se efectúan movimientos circulares hacia un lado y hacia otro de forma rápida. Este método se puede emplear en todos los casos.

Objetivos de la actividad de enfermería

En ambos procedimientos la actividad de enfermería está dirigida a:

- Ajustarse a las prescripciones de acuerdo con la afección que se trate.
- Orientar al paciente en la realización de la técnica para lograr que se encuentre seguro y relajado.
- Acomodar al paciente en una posición adecuada y lograr que se mantenga, dentro de lo posible, su privacidad.
- Orientar al paciente en algunos de los procedimientos sencillos para que él pueda realizarlos en su hogar.
- Ajustarse a las contraindicaciones para cada procedimiento con el paciente.
- Tener en cuenta los signos vitales del paciente, así como mantener su temperatura.
- Se sugieren algunas técnicas de automasaje para que el paciente las realice en su casa como parte de su tratamiento.

Automasaje para tratar el insomnio

El insomnio tiene como síntoma principal la constante imposibilidad de conciliar el sueño, síntoma que se manifiesta con mayor o menor gravedad. Hay pacientes que ahora duermen y se despiertan fácilmente, y se ven en la imposibilidad de volverse a dormir. Otros, por más que den vueltas en la cama, no pueden dormir durante largo tiempo, incluso, toda la noche. Son muchas las causas de insomnio, el cual, por lo general, está relacionado con la tensión moral, golpe inesperado, aflicción o angustia excesiva y excitación excesiva.

Medidas que se deben adoptar

- Pinchar y sobar, por separado con los pulgares, los puntos E36 y R1 cada punto unos 30 s.
- Flexionar un poco los pulgares para sobar y rotar con las prominencias articulares lumbosacras hacia ambos lados del espinazo, de abajo hacia arriba.
- Acostado boca arriba, superponer la palma y los dedos de las manos en el vientre para amasar según el sentido de las manecillas del reloj el sector que tiene como centro el ombligo una y otra vez durante 3 min.

- Presionar y sobar por separado el punto Ext1 con la base de la palma de las manos durante más o menos 1 min, primero en sentido de las manecillas del reloj y después en el contrario; luego presionar y sobar por separado Ext2 con la base de la palma de las manos o dedos durante 1 min, cada una en sentido de las manecillas del reloj o contrario. Después presionar por separado Ext2 con la base de la palma de las manos o dedos por 1 min en ambos sentidos.
- Luego presionar y sobar por separado el punto VB20 con los dedos pulgares durante 1 min, aproximadamente. Empujar separando la frente con los dedos índice y medio de las manos una y otra vez durante el mismo tiempo.
- Flexionar un poco los dedos de las manos para frotar y percutir la cabeza con la yema de los dedos reiteradamente durante 2 min.

Recomendaciones

- Conviene realizar las acciones 2 veces al día, una de ellas antes de dormirse y de este modo durante 5 días consecutivos.
- Al hacer las acciones es necesario mantener relajado todo el cuerpo, eliminar ideas extrañas y pensar en el movimiento de las manos.
- Al presionar los puntos debe sentir un leve calambre, entumecimiento, tonificación aunque conviene actuar con ligera suavidad de forma rítmica.

Automasaje para la cefalea

La cefalea como síntoma de algunas enfermedades tiene una etiología complicada. El automasaje es eficaz para curar el dolor de cabeza provocado por lesiones no orgánicas, como el catarro, insomnio, neurastenia, menstruación, amenorrea y tensión muscular de las mujeres. Si se practica el automasaje con persistencia, se pueden obtener resultados como la prevención y el alivio de los síntomas.

Principios del masaje

Entre estos están: reforzar la energía vital, nutrir la sangre, amortiguar la hiperactividad del hígado y destruir los canales.

Medidas que se han de adoptar

- Flexionar un poco los dedos de las manos y mantenerlos separados uno de otro para frotar con fuerza la cabeza con la yema de los dedos, repetidamente durante 2 min, el sector que va de la frente al occipucio; luego, superponer los dedos medios para pulsar y presionar con fuerza los puntos VG20 durante 1 min.
- Pegar con firmeza la base del tenar menor de la palma de las manos a la frente para empujar separando desde el centro hasta ambos lados, durante 1 min.
- Pulsar y sobar el punto Ext2 con la yema de los pulgares, ejerciendo una fuerza menor antes que la mayor. Entrecruzar los dedos de las manos para apretar y elevar los músculos cervicales con las palmas una y otra vez durante 1 min aproximadamente.
- Poner los dedos pulgares en los puntos VB20 con los demás dedos fijos en el occipucio.

Para pulsar, ejercer presión sobre ellos y sobados enérgicamente durante más o menos 1 min.

- Pinchar y presionar por separado con los dedos pulgares los puntos IG4 y H3 unos 30 s por cada punto. Conviene actuar con mucha fuerza hasta que sienta un leve calambre, tumescencia o entumecimiento y dolor.
- Colocar el pie derecho sobre la pierna izquierda, pegar la palma de la mano derecha a la rodilla del mismo lado y situar el dedo menor de la palma izquierda en el punto RI para frotar durante 1 min dichos puntos simultáneamente con las manos antes de repetir la operación con el pie izquierdo.

Observaciones

- Es muy importante efectuar el masaje con persistencia.
- Comenzar a realizar el masaje 2 veces al día, aunque también se puede efectuar un tratamiento en puntos selectos o durante más tiempo y en más ocasiones, según sea la parte en la que sienta el dolor de cabeza.

Automasaje para la constipación

Constipación es la disquinesia provocada por la sequedad de los excrementos. Como los ancianos no tienen tiempo suficiente, les falta la dinámica para la defecación.

cación, su intestino no está suficientemente estimulado, o intervienen factores nerviosos o psíquicos, de modo que los excrementos demoran demasiado en la cavidad intestinal y sus elementos líquidos son absorbidos en demasía y, en consecuencia, los bolos fecales se hallan secos y endurecidos, por lo que se produce estreñimiento.

A algunos pacientes que padecen de constipación les gusta tomar, a menudo, purgantes, y con el tiempo la constante estimulación de las mucosas intestinales afecta la irritabilidad y conduce a la pérdida del elemento líquido y de los electrolitos, lo que agrava la constipación y da origen a un círculo vicioso e incluso a enfermedades aún más graves.

El automasaje en canales y puntos vitales permite eliminar el atasco o estancación gastrointestinal, regula la función del nervio vegetativo de esta parte del cuerpo, refuerza el movimiento peristáltico del intestino y estimula el descenso de los excrementos.

Conducta que se ha de seguir

- Acostarse boca arriba y superponer la palma de las manos para amasar las partes intermedias e inferior del vientre en sentido de las manecillas del reloj, tomando como centro el ombligo. Este masaje se realiza en un tiempo de 5 min, de modo que sienta calor dentro del radio de acción, para después amasar todo el vientre durante 2 min más.
- Poner la palma izquierda en la parte superior del hipogastrio y la palma derecha en el dorso de la mano izquierda para empujar y presionar el sector correspondiente con la fuerza simultánea de las 2 manos de arriba abajo durante unos 2 min.
- Pellizcar, aferrar, elevar y sacudir de 3 a 5 veces la piel del hipogastrio, y con los dedos pulgares presionar y sobar por separados los puntos V57.
- Flexionar un poco los pulgares para sobar y frotar con las prominencias articulares las partes lumbosacras a ambos lados y de arriba hacia abajo durante 2 min.

Observaciones

El automasaje produce buenos efectos para prevenir y curar la constipación habitual y funcional. Es necesario acostumbrarse a defecar en hora fija, ingerir dieta apropiada con abundantes verduras y líquido.

Electroacupuntura

La electroacupuntura es una de las terapias más modernas; éste método se realiza con un aparato que produce

estímulos, facilitando la estimulación manual; por medio de estos equipos es posible regular las actividades y la cantidad de estimulación requerida para cada paciente de acuerdo con la afección. Se utilizan como medios diagnósticos y terapéuticos y son capaces de producir una estimulación tan fuerte que provoca una sensación de analgesia, por lo que se usa en las intervenciones quirúrgicas para inducir la analgesia acupuntural. Es un gran descubrimiento reciente, por lo poco agresivo y la evolución positiva que presentaron los pacientes.

Este sistema se basa en que los puntos acupunturales cuando están en equilibrio se mantienen con una alta conductividad eléctrica comparado con las restantes áreas cutáneas, pero cuando hay enfermedad hay disminución de la conductividad por la resistencia de la piel en dicho punto; esto indica un desequilibrio de la energía vital o estancamiento de la energía. Este equilibrio se restaura al estimular el punto de acupuntura o varios puntos a la vez por medio del estímulo eléctrico.

En Cuba, uno de los equipos que más se utiliza es el multipropósito KWD-808 II con el que se puede aplicar la magnetoterapia o directamente el estímulo en la aguja de acupuntura. En su pantalla presenta diferentes gráficos que son aplicables de acuerdo con la patología, por ejemplo, la onda alfa es la más usada en la analgesia acupunturas, al ser aplicada de forma gradual su máxima intensidad. El resto se aplica de acuerdo con las patologías que se han de tratar, por lo que deben ser analizadas las instrucciones para lograr mayor efectividad en el tratamiento.

Hay aparatos para la detección de puntos de acupuntura llamados acupuntoscopio, que son capaces de registrar los puntos de acupuntura, ya que, como es conocido, estas zonas tienen menor resistencia. Un punto acupuntural tiene una conductividad más alta en comparación con las zonas cutáneas que lo rodean, y en condiciones de enfermedad generalmente hay una disminución de la resistencia en cada punto de acupuntura. Aumenta aún más la conductividad.

Resumen: La electroacupuntura es la estimulación de los puntos acupunturales con una corriente eléctrica que puede ser continua, intermitente o dispersa (Fig.63).

Precauciones

- Tener mucho cuidado en el control de la intensidad. Esta debe marcar (0) cero. Un error al ser conectado al paciente puede ocasionarle una sensación desagradable y hasta shock.



Fig. 63. Equipo para usar la aguja eléctrica.

- Controlar la intensidad de la corriente, ya que, si es muy elevada de acuerdo con la capacidad del paciente, puede ocasionar una fibrilación ventricular, un paro cardíaco o la muerte.
- Los pacientes que van a recibir la electroacupuntura deben estar siempre bajo la vigilancia de la enfermera o el médico, para evitar complicaciones.
- Deben quitarse todos los objetos metálicos, como: relojes, cadenas, pulseras, aretes, etc. y aparatos auditivos.
- Los puntos VG20 y Pc6 nunca se estimularán eléctricamente, tampoco los puntos peligrosos. Al conectar los cables a las agujas no deben juntarse.
- La electroacupuntura no se debe utilizar en:
 - . Un punto Yin y un punto Yang.
 - . Un punto elegido para tonificar con un punto seleccionado sedante.
 - . Los puntos en los lados del cuerpo.
 - . En los pacientes que sufren enfermedades cardíacas.
 - . Pacientes con marcapasos.
 - . No usar estimulación eléctrica durante el embarazo, excepto para aliviar el dolor durante el parto.
- En el caso de una respuesta contraria a la estimulación, miedo, desmayo, sudación excesiva, interrumpa la estimulación y quite inmediatamente las agujas.

Contraindicaciones para la electroacupuntura

- Estas refieren a pacientes:
- Con epilepsia.

- Con irregularidades cardíacas y trastornos circulatorios.
- Que lleven marcapasos cardíacos.
- Con fiebre alta.
- En estado de shock profundo y colapso nervioso.
- Demasiado ansiosos.
- Inquietos.
- Incapaces de cooperar.
- Embarazadas.

Intervención de enfermería

- Explicar en términos sencillos el objetivo del tratamiento con electroacupuntura para lograr:
 - . Seguridad y confianza.
 - . Orientar que las sensaciones que puede sentir son tolerables.
- Conocer adecuadamente la manipulación del equipo y revisarlo antes de ser instalado al paciente, cerciorándose de que esté apagado y que no tenga fallos eléctricos.
- Ajustarse a las indicaciones orientadas por el especialista, así como a las precauciones de seguridad que estén orientadas para el manejo del equipo.
- Mantener una observación constante sobre el paciente cuando se encuentra sometido al estímulo eléctrico.
- Registrar los datos de la evolución del paciente y la dosificación administrada.

Laserpuntura

Es una nueva técnica de estimulación de los puntos de acupuntura, por medio de la radiación del rayo láser por medio de un electrodo que se irradia directamente sobre el punto de acupuntura. El tiempo de dicha terapia varía de 1 s a 1 min.

El láser es un rayo rojo producido por el gas helio-neón de una longitud de onda de 0,632 μm y de potencia de 2 a 3 mW. Este rayo puede ser modulado.

La terapia con láser se apoya en que los organismos vivientes son capaces de almacenar y emitir ondas electromagnéticas.

La parte roja del espectro visible es capaz de ofrecer el más alto nivel de transmisión y se considera que la piel actúa como un filtro óptico para absorberlo en los tejidos subyacentes, por esta forma la luz roja de un rayo láser penetra más eficientemente en la piel y, he ahí, la efectividad de este tratamiento, ya que la estimulación se efectúa únicamente por absorción de la radiación de la luz a través de la piel.

Las indicaciones con laserpuntura son las mismas que en la acupuntura convencional, pero la respuesta es muy buena, además de lo inocuo y poco agresivo que es este tratamiento.

Como plantea el profesor Antón Jayasuriya, que aunque es un avance terapéutico, falta investigación para encontrar su base teórica.

La intensidad del rayo láser es baja, por ello no existe ningún peligro de lesionar la piel o los tejidos internos o los ojos del paciente. Solamente se tratan unos cuantos puntos en una sola sección y se estimulan los puntos distales y proximales, tratándose bilateralmente. Se afirma que aunque el DEQUI (sensación acupuntural) esté en ciertas ocasiones ausente, se pueden esperar respuestas favorables.

Los resultados son muy positivos en los tratamientos de heridas y úlceras que no cicatrizan en enfermedades asociadas con los tipos de desórdenes de Yin.

Las neuralgias tratadas en los puntos de la oreja se alivian rápido. Hay otras afecciones como asma bronquial, trastornos locomotores, migrañas, etc., que también se alivian.

Precauciones

- Tener mucho cuidado en la manipulación del electrodo, porque si se mueve de forma incorrecta y continuada puede afectar la visión del técnico que aplica el tratamiento, al manipular de forma inadecuada la pieza manual que contiene el electrodo que irradia la luz.
- Cuando se inicia el tratamiento se debe aplicar en menos puntos orientados, y después seguir con todos ellos.

Actividad de la enfermera

Está dirigida a:

- Orientar al paciente los objetivos del tratamiento.
- Conocer adecuadamente la manipulación del equipo y revisarlo antes de ser usado por el paciente.
- Cumplir las indicaciones orientadas por el especialista.
- Colocar al paciente en posición adecuada, teniendo en cuenta la privacidad y comodidad.
- Registrar los datos de la evolución del paciente.

Resumen: Se han expresado la mayoría de los procedimientos de la medicina tradicional china, reflejando cómo debe estar encaminada la atención de enfermería y las precauciones y contraindicaciones.

V Fitoterapia. Uso de las plantas medicinales

Uso de las plantas medicinales

La medicina verde o plantas medicinales, fitoterapia, como suelen llamarse, son tan antiguas como la humanidad y se han transmitido de generación a generación. Las plantas han sido usadas para tratar todo tipo de enfermedades. La aparición de las drogas sintéticas determinó su declinación a mediados de este siglo, sin embargo, en los últimos tiempos hay una motivación hacia los valores y la poca nocividad de las plantas medicinales, no sólo en Cuba, sino a nivel mundial.

Las plantas medicinales por regla general forman las bases de muchos compuestos químicos.

La OMS reconoce más de 119 sustancias químicas pertenecientes a 60 familias. En los últimos 5 años se ha reconocido el uso de las plantas, por lo que se establece un programa de investigación de la medicina tradicional.

Cuba estructura su programa en lo que más usa la población (tradiciones). Se crea un programa nacional, que para su logro se requiere de un enfoque multidisciplinario, donde se pongan en función diferentes ramas: farmacología, botánica, agronomía, toxicología y control de la calidad.

Las flores, hojas, tallos, raíces y frutas proporcionan alimentos, condimentos y antídotos contra múltiples dolencias.

Con este preámbulo queremos motivar a las enfermeras a mantenerse actualizadas en las diferentes formas y uso de las plantas medicinales, ya que en ocasiones la población usa las plantas sin conocer el grado de toxicidad o forma adecuada de su preparación. Por lo tanto es muy importante el conocimiento de esta rama por el papel orientador de la especialidad.

En medicina se considera planta medicinal a todo aquel vegetal que contiene principio activo y tiene propiedades farmacológicas aprobadas desde el punto de vista terapéutico. A continuación se habla de algunas definiciones.

La pauta orientada por la OMS establece 3 niveles de uso de las plantas:

- Preparaciones tradicionales.

- Medicamentos herbarios.
- Fármacos.

Preparaciones tradicionales

Es la forma que la población utiliza en la preparación de las plantas, transmitida de una generación a otra.

Medicamentos herbarios

Son productos farmacéuticos medicinales, acabados, etiquetados, sobre los que se realiza un control de calidad en cuanto a la materia prima y a los productos terminados. Ejemplo: elixir, extractos alcohólicos y fluidos.

No son totalmente puros y tienen su análisis toxicológico y ensayos clínicos.

Fármacos

Sustancias químicamente puras, obtenidas cuando se hace un tamizaje cuyos principios activos son extraídos de las plantas. Otro aspecto de vital importancia es conocer en qué se basa el Programa Nacional para el uso de las plantas medicinales.

Este programa establece los puntos siguientes:

- La política de uso de las plantas medicinales.
- Búsqueda de nuevas plantas.
- Educación de la población.
- Evolución farmacológica.
- Definir su uso de acuerdo con su mecanismo de acción, teniendo en cuenta los síntomas y afecciones en que se puede aplicar.

Método de selección y preparación de las plantas medicinales

Durante años los médicos, farmacéuticos, botánicos, químicos han estudiado los métodos para preparar las

plantas medicinales de manera que conserven sus propiedades y sean asimilables por el organismo, y se conserven por cierto período de tiempo. Estos beneficios se obtienen partiendo de 3 estudios:

- Como se cultiva la planta fresca.
- La planta seca también llamada droga seca, mantiene sus propiedades medicinales durante un mayor tiempo.
- Medicamentos preparados a partir de plantas medicinales.

Algunos de los métodos para preparar los medicamentos requieren de equipos de laboratorio, instrumentos para pesar y medir exactamente las cantidades y un cuidadoso trabajo, todo lo cual está normado por el Ministerio de Salud Pública; esto se refiere a las diferentes formas de preparación, como pueden ser:

Jarabe	Extractos fluidos
Tinturas	Bálsamos
Elíxires	Pomadas
Mielitus	

Estos productos pueden consumirse tal y como se compran en la farmacia y pueden ser tomadas directamente de acuerdo con la indicación del facultativo.

Hay diferentes formas de preparación de los fitofármacos, las cuales pueden ser industrial o en dispensarios.

Jarabes: disoluciones concentradas de sacarosa en agua destilada. La preparación puede ser jarabe o jarabe simple. Si se le agregan sustancias activas naturales se llaman jarabes medicinales.

Tinturas: son disoluciones hidroalcohólicas preparadas con drogas vegetales o sustancias químicas (componentes no volátiles previa precolación y maceración). Ejemplo: Tintura de ajo a 20 % por el método de precolación. Tintura de ají a 10 %, etc.

Elíxires: formas líquidas hidroalcohólicas claras endulzadas para uso oral. Contienen sustancias correctoras del sabor y, por lo general, agentes medicinales activos. Deben ser enteramente transparentes y por ello es necesario filtrarlos a través del talco purificado. Ejemplo:

- Elíxir de naranja
- Agua de azar
- Aceite esencial de naranja amarga
- Jarabe simple
- Tintura de corteza de naranja
- Agua destilada
- Alcohol

Extractos fluidos: son preparaciones líquidas de vegetales que contienen alcohol como disolvente por ser activo con ambos; fitoelaborados de forma tal que cada milímetro contenga elemento terapéutico de 1 g de droga vegetal. El método utilizado es por precolación lixiviada. Ejemplo: Extracto fluido de eucalipto o de llantén, etcétera.

Bálsamos: son sustancias resinosas que contienen ácido benzoico o unidas en sustratos como el bálsamo del Perú. Por su acción poderosa también se aplican como analgésicos sobre la piel.

Otros se pueden elaborar en la casa del paciente o en la estación de enfermería, y lo que se requiere es agua, azúcar y el producto; en el lenguaje popular se les llama cocimientos (decocción). Estos pueden ser:

Decocciones (cocimientos)	Baños
Infusiones (tisanas)	Fomentos
Inhalaciones	Cataplasmas

Cocimientos o decocción

Consiste en hervir durante un tiempo determinado la planta completa o parte de ella con el fin de extraerle aquellos componentes con propiedades curativas. Generalmente se preparan con la raíz, hojas o frutas bien picaditas para facilitar la extracción. Si fueran semillas se hierven un tiempo mayor.

Procedimiento:

- Coloque la cantidad indicada de la droga en un recipiente y vierta 1 L de agua fría.
- Ponga a hervir durante 15 min en un recipiente con tapa.
- Exprímase la mixtura y cuélese el líquido obtenido.
- Complétese la cantidad del líquido hasta tener el contenido inicial (1 L) con agua hervida o agua destilada.
- Deje refrescar.
- Endulce a gusto si es para tomar.
- No debe durar más de 24 h.

Infusión o tisana

Este método es utilizado con aquellas plantas cuyas sustancias curativas se destruyen por el calor (sustancias).

Procedimiento:

- Cortar la cantidad indicada de la planta en pedacitos y colocarlos en un recipiente con tapa.

- Poner a hervir el agua en otro recipiente.
- Cuando el agua está hirviendo fuertemente, verter sobre la planta y tapar el recipiente.
- Pasar por colador o tela según se indique.
- Endulzar a gusto si es para tomar.

Estos productos pueden ser usados en compresas, baños, inhalaciones según se oriente.

Inhalación o vaporización o inhaloterapia

Este proceder consiste en la administración de aire con un alto contenido de agua, ideal para todo tipo de afecciones respiratorias.

Tradicionalmente se ha hecho con inhalaciones de vapor, aunque en la actualidad se disponen de equipos que proporcionan el ambiente húmedo a quien lo requiera. El propósito es humedecer las mucosas de las vías respiratorias, calmar su irritación, diluir las secreciones viscosas y aflojar las costras infecciosas. De esta forma se facilita la expectoración y la salida de secreciones por los cornetes. Esta humedad puede servir de vehículo para administrar medicamentos directamente en las vías respiratorias. En este caso el vapor de agua hace que las partículas medicamentosas se inhalen junto con el vapor de agua.

Los productos farmacéuticos o plantas tienen características volátiles, las cuales permiten ser inhaladas.

Las inhalaciones pueden ser secas o húmedas:

Inhalaciones secas: están constituidas por aceites esenciales extraído de diferentes plantas medicinales, éstos se inhalan directamente.

Para ello se vierten unas gotas en un pañuelo, gasa o compresa de algodón y se acerca a la nariz y boca respirando profundamente.

Inhalaciones húmedas: estas se realizan vertiendo soluciones compuestas por aceites esenciales (5 mL) en agua en ebullición. Ejemplo: es ideal adicionar 1 cucharadita de bicarbonato de sodio, esto permite ablandar las secreciones facilitando su salida. Se tendrá en cuenta que por cada litro de agua se echan 5 mL de la disolución.

Las plantas medicinales recomendadas más frecuentemente son:

- Tintura de eucalipto a 20 %.
- Si es droga seca, se usan 8 a 10 hojas de eucalipto (10 g/L de agua).

- Caña santa: de 15 a 20 hojas (10 a 20 g/L de agua). Hay otros productos, pero sólo se hace alusión a los más frecuentes.

Equipamiento necesario:

- Recipiente con capacidad de 2 a 3 L.
- Estufa generadora de calor.
- Productos farmacéuticos o plantas medicinales, frescas o secas.
- Paño de algodón del tamaño que permita cubrir al paciente y evitar se disperse el vapor.
- Recipiente para la expectoración del paciente y servilletas.

Procedimiento:

- Lavarse las manos. Colocar al fuego el recipiente con agua (2 a 3 L) hasta que se encuentre en ebullición.
- Incorpora la cucharadita de bicarbonato de no estar contraindicado por el estado del paciente.
- Verter la sustancia medicamentosa o las plantas de acuerdo con la cantidad de agua (5 mL/L de agua).
- Tapar el recipiente para evitar que se esparza el vapor con el medicamento.
- Colocar al paciente en una posición cómoda de forma que el recipiente se encuentre por debajo de las vías respiratorias.
- Colocar el paño de algodón o sábana por encima de la cabeza del paciente. Éste se cambia cada vez que se encuentre húmedo.
- Explicar al paciente que inhale profundamente el vapor.
- Estimular que expectore las secreciones de las vías respiratorias y de las fosas nasales.
- Proporcionar el recipiente para la expectoración o servilletas y observar las características de éstas, así como reflejarlo en la historia clínica del paciente.

Precauciones:

- Tomar todas las medidas de seguridad para evitar que ocurran accidentes por la alta temperatura del agua.
- Realizar esta técnica en lugares abiertos evitando las corrientes de aire que afecten al paciente.
- Verificar la calidad del producto que se ha de utilizar. Si son plantas frescas o secas se deben tener en cuenta todas las normas de conservación.
- Si el producto es medicamentoso se tendrá en cuenta su rotulación o cambio de sus características normales.
- Tener en cuenta todas las normas de asepsia en la manipulación de los recipientes una vez concluido el procedimiento.

Fomentos o compresas

Se preparan haciendo una decocción de las plantas medicinales orientadas, seguir las instrucciones sobre decocción. Se excluye el azúcar.

Equipamiento necesario:

- Recipiente con la disolución indicada. Tener en cuenta la temperatura si es fría o caliente.
- Riñoneras (2).
- Compresas.
- Hule y paños de algodón o sábanas, toallas, etc.

Procedimiento:

- Lavarse las manos.
- Preparar la disolución de acuerdo con el procedimiento para la decocción.
- Colocar las compresas en la riñonera.
- Explicar al paciente el procedimiento que se ha de realizar, su objetivo y pedir su cooperación.
- Colocar al paciente en la posición adecuada de acuerdo con la región que será tratada.
- Proteger la cama del paciente con el hule y el paño para evitar que se humedezcan las zonas y la cama
- Colocar la riñonera con la compresa empapada en la disolución (decocción) sobre la toalla al lado del codo del paciente.
- Escurrir la compresa impregnada en la disolución y colocarla en la región del paciente. Si la compresa es fría o tibia se cubre para mantener la temperatura el mayor tiempo posible, la compresa se cambia cuantas veces sea necesario.
- Una vez terminado el tiempo indicado del tratamiento, se retira la compresa y se coloca en una riñonera para su desecho.
- Se seca la piel y se coloca al paciente en la posición adecuada.
- Se observa la coloración de la piel, secreción, decoloraciones, etc. y se anota en la historia clínica del paciente.

Baños

También se hacen con los cocimientos y decocciones, teniendo en cuenta la preparación de la solución por litros de agua. El baño puede ser corporal o por regiones.

Equipamiento necesarios:

- Recipientes de más de 10 L de capacidad.
- Disolución indicada teniendo en cuenta la proporción

de las plantas o droga seca por litro de agua.

- Toallas.
- Pijamas o batas según el caso.
- Tina o bañera (baño de inmersión).

El baño puede ser de pie o con inmersión.

Procedimiento:

- Se prepara la disolución indicada.
- Si el baño es de pie, se le orienta al paciente la conducta que ha de seguir.
- Se protege al paciente de los cambios de temperatura.
- El baño se debe realizar del cuello hacia abajo para proteger la región de los ojos, nariz y boca.
- No se debe secar la piel por lo que se mantendrá expuesto durante el tiempo en que termine de escurrir la solución (5 a 10 min).
- Se mantiene protegida el área de corrientes de aire para evitar enfrentamientos.
- Una vez terminado se protege con ropas limpias.

En el caso del baño de inmersión se aplican las medidas siguientes:

- La disolución debe cubrir las regiones del cuerpo.
- Se necesita una tina o bañera para introducir al paciente en la disolución.
- Se siguen los pasos del procedimiento anterior.

Si el baño es por inmersión en el caso del sexo femenino no debe tener la menstruación.

El baño tiene su uso más frecuente en afecciones dermatológicas.

A continuación se citan algunos ejemplos.

Baño de cuajani

Para la escabiosis:

- Trocitos de corteza de cuajani o puñados (1 kg) y en 10 L de agua.
- Hervir los trocitos de corteza de cuajani durante 15 min y colar.
- Baños al acostarse del cuello hacia abajo sin secar la piel.
- Al levantarse darse un baño, preferentemente con jabón de lavar.
- Este tratamiento se realiza por 10 noches consecutivas y se adiciona el tratamiento médico.

Para el prurito:

- El paciente puede usar durante el día para aliviar el prurito baños de manzanilla (*Matricaria recutiva L.*).

Baño de escoba amarga (*Parthenium hiplerophomas*)

Para la escabiosis:

- Hojas y flores de escoba amarga; 10 puñados (1 kg) en 10 L de agua.
- Hervir durante 10 min.
- La aplicación igual a la anterior.
- Para calmar el prurito puede usar baños de hojas de gandul (*Cajanos cajan L.*); 10 puñados (1 kg) en 10 L de agua.

Baños de rompezaragüey (*Vernonia havanensis D. C.*)

Para la escabiosis:

- Trocitos de raíces de rompezaragüey; 10 puñados (1 kg) en 10 L de agua.
- Hervir las raíces de rompezaragüey durante 15 min y colar.
- Baño al acostarse sin secar la piel.
- Baño con jabón, preferentemente de lavar, al levantarse. El tratamiento se realiza por 5 noches.
- Puede usar durante el día baños de manzanilla o gandul para el prurito.

Cataplasma

Son tópicos de consistencia blanda o semilíquida, que se aplican como estimulantes de la superficie del cuerpo, como calmantes y antiinflamatorios, los cuales desprenden sustancias que son activas con calor y humedad.

Este proceder se realiza desde épocas remotas y llega a través de tradiciones, es de mucha utilidad y por su fácil preparación su uso puede ser orientado a los pacientes.

Se usa en las afecciones crónicas y agudas, en traumatismos, quemaduras, para neutralizar las sustancias circulatorias, para descongestionar los órganos internos, hipertermia, artritis, edemas, úlceras, etc. (fig. 64)



Fig. 64. Cataplasma.

Hay varios tipos de cataplasmas:

- Cataplasmas de plantas medicinales.
- Cataplasmas de lodo (ver peloides).
- Cataplasma de aceite de ricino.
- Cataplasma de leche, etc.

Cataplasma con plantas medicinales

Puede ser aplicada con plantas frescas que tengan funciones refrescantes, antiinflamatorias, analgésicas y mejoren la función circulatoria.

Las plantas más usadas pueden ser:

Muralla (*Murrae exotica L.*): analgésica usada sobre la frente para la cefalea

Quita dolor (*Lippia alba*): en la frente para la cefalea.
Caisimón de anís (*Piper auritum H. B. K.*) para la epigastralgia, lumbalgias, edemas, dolores postraumas, artrosis, etc.

Manzanilla: usada en epigastralgia, úlceras varicosas.

Jengibre (*Zingiber officinale R.*): para vómitos.

Caña santa (*Cymbopogon citratus D.*): para vómitos, epigastralgias y asma bronquial.

Equipamiento necesario:

- Planta seleccionada.
- Mortero.
- Recipiente para colocar la planta.
- Paño de lienzo para fijar la planta triturada.
- Recipiente para el desecho.
- Toalla o paño para limpiar la región.

Procedimiento:

- Se lavan las hojas seleccionadas teniendo en cuenta que estén frescas.
- Se introducen en un mortero, batidora o maquinilla con el objetivo de triturarlas y así lograr que las sustancias activas penetren por la vía dérmica.
- Se coloca la masa de las plantas medicinales en un paño de lienzo y se fija en la región indicada.
- Se mantiene en la región hasta que se observen cambios en las características de las plantas (secas); el tiempo aproximado es de 30 a 40 min.
- Como el tiempo del tratamiento es prolongado, se tiene en cuenta que la posición del paciente sea cómoda, explicándole el procedimiento a realizar y su objetivo.
- Una vez concluido el tratamiento se procede a retirar el lienzo con las plantas, se limpia la región.
- Observar la región y anotar cualquier alteración en la historia clínica del paciente.

- Este procedimiento puede ser acompañado de una fuente de calor, que puede ser: bombillo, secador de pelo, cojín eléctrico o bolsa de agua caliente.
- Se tienen en cuenta las medidas para evitar quemaduras.

Advertencias:

- Observar reacciones cutáneas adversas, como pueden ser prurito, quemaduras, etc.

Cataplasma de aceite de ricino

Este tipo de cataplasma tiene varias funciones: analgésicas, antiinflamatorias, descongestionantes y fluidifica las secreciones bronquiales.

Usos más frecuentes:

En sacrolumbalgia, asma bronquial, bronquitis, dolor de hernia discal, herpes zoster y constipación.

Equipamiento necesario:

- Aceite ricino.
- Recipientes: 2 riñoneras.
- Pedazo de lienzo, compresa de gasa, algodón, etc.
- Pedazo de nailon o hule mayor que la compresa.
- Hule, paño o sábana protectora.
- Toalla o compresa.
- Fuente de calor si se indicara.

Procedimiento:

- Explicar al paciente el procedimiento y su objetivo.
- Colocar hule y sábana protectora para proteger las sábanas, acomodarlo según la región que se ha de tratar.
- Echar en un recipiente la cantidad necesaria de aceite de ricino y colocar en su interior la tela, gasa, o compresa con la finalidad de impregnarla.
- Se lubrica la piel con la finalidad de que se adhiera más fácilmente la compresa.
- Para lubricar la piel, se puede usar un aplicador montado, o pinza con una torunda de algodón.
- Se coloca la tela impregnada o cataplasma en la región indicada y se coloca encima de la cataplasma un pedazo de hule para evitar que se manche la ropa del paciente.
- Colocar una fuente de calor que puede ser un bombillo, secador de pelo o bolsa de agua caliente, durante 45 a 60 min.
- Retirar la compresa y limpiar la región del paciente con servilletas.
- Observar si hay alteraciones cutáneas, ardor u otra alteración.

Si se realizara en pacientes constipados, se aplica una técnica de masaje abdominal de forma circular y en sentido de las manecillas del reloj, luego se le aplica la cataplasma de aceite de ricino.

Advertencia:

- No debe ser aplicado en pacientes con problemas de la piel, asma en el anciano, fumadores inveterados.
- La temperatura no debe pasar de 38 °C por lo que se deben tomar precauciones en pieles muy sensibles o en diabéticos.

Cataplasma de cuajada de leche

La acción principal de este tipo de tratamiento es ser refrescante, antiinflamatoria y mejora la circulación de la sangre.

Este unguento casiforme se puede usar en úlceras, quemaduras, accesos, dolores articulares y traumas oculares.

Equipamiento necesario:

- 2 L de leche.
- Recipientes (2).
- Paño de algodón o gasa.
- Riñonera o recipiente plano (2).
- Paño de lienzo o gasa para la cataplasma.
- Hule y sábana o toalla.
- Mechero o estufa.
- Aplicador.

Procedimiento:

- Verter los 2 L de leche en un recipiente.
- Echar 20 gotas de limón o vinagre.
- Colocar al calor sin cocerla; se separa el suero de la leche.
- Proceder a colar en un paño para escurrir el suero.
- Amasar la parte sólida hasta que se haga una crema.
- Esparcir la masa casiforme sobre el lienzo, logrando un espesor de una pulgada.
- Aplicar en la región afectada de forma directa.
- Fijar con un paño de lienzo o vendaje de gasa para lograr que se mantenga la cataplasma en el lugar orientado.
- Mantener por 15 o 20 min.
- Retirar la cataplasma de la región aplicada y secar la zona.
- Observar si hay reacción cutánea y anotarla en la historia clínica.

Se señalan algunas de las cataplasmas de características naturales más usadas o con productos elaborados de fácil adquisición.

Recomendaciones

Las plantas medicinales tienen sus características en lo que se refiere a la recolección y conservación por cierto período de tiempo, por lo que se debe:

- Tener conocimiento de las plantas o apoyarse en personas que tengan experiencia.
- Tener en cuenta que el uso de las plantas no debe ser indiscriminado, a pesar del uso en la tradición popular. El personal de salud debe tener en cuenta que la divulgación de algunos productos es por su uso, y están orientados aquellos productos naturales que se encuentran aprobados por el Ministerio de Salud Pública, los cuales han sido sometidos a un proceso investigativo y se le conocen sus acciones farmacológicas, toxicidad, contraindicaciones, vías de administración, dosificación, formulación y almacenamiento, etc.
- Escoger las plantas seleccionando las que están sanas y limpias; es decir que no están contaminadas con fertilizantes o se encuentren sucias por sustancias extrañas.
- Lavar las plantas para eliminar polvo y tierra.
- Conocer su época de recolección y el grado de maduración.
- Si son plantas secas adquiridas en las farmacias o almacenes, asegúrese de que esté identificada (rotulada).
- Protegerlas en frascos de cristal con tapa o nailon con la finalidad de que no sean tocadas por insectos o roedores.

Si se trata de medicamentos se tiene en cuenta:

- No excederse de las cantidades indicadas por el facultativo.
- Respetar las advertencias para cada producto.
- Observar cambios en la coloración y el olor de los cocimientos e infusiones, lo que indica que se han producido alteraciones, por lo que se debe preparar la cantidad de consumo en el día.
- Los medicamentos adquiridos en la farmacia deben tener en la etiqueta la fecha de vencimiento. Si están vencidos o tienen olor o sabor extraños no se debe administrar.

Correspondencia entre patología y plantas medicinales

Asma bronquial

Plantas útiles: ajo, caña santa, eucalipto, sábila y majagua.

Función: expectorante fluidificante de secreciones bronquiales.

Cocimiento de ajo (*Allium sativum L*)

Preparación: hervir durante 5 min 10 a 12 dientes de ajo (20 g) en 2 L de agua.

Dosis: 1 taza.

Frecuencia: 3 veces al día.

Tintura de ajo: directamente a 20 %.

Dosis: 20 gotas.

Frecuencia: 2 a 3 veces al día.

Jarabe de ajo: directamente.

Dosis: 1 cucharadita.

Frecuencia: 3 veces al día.

No administrar a niños menores de 10 años ni a embarazadas o mujeres en período de lactancia

Elixir de caña santa

Dosis: 1 cda.

Frecuencia: 3 veces al día.

Extracto fluido de caña santa: directamente.

Dosis: 1 cda.

Frecuencia: 3 veces al día.

Jarabe de imefasma: directamente.

Dosis: 1 cda.

Frecuencia: 3 veces al día.

Jarabe de aloe (*Aloe vera L.*) a 50 %:

Dosis: 1 cda.

Frecuencia: 3 veces al día.

Antiasmáticos con acción sobre las vías respiratorias

Tintur de eucalipto (*Eucalyptus citriodora H.*) a 20 %

Dosis: 20 a 40 gotas.

Frecuencia: 2 veces al día.

Extracto fluido de eucalipto

Dosis: 30 a 40 gotas en 2 vasos de agua por vía oral.

Frecuencia: 2 veces al día.

Decocción de cítricos

Dosis: 120 mL.

Frecuencia: 3 veces al día.

Procedimiento: hervir 1 L de agua y cuando rompa la ebullición introducir 9 a 10 hojas de naranja (lavadas) y mantenerlo al fuego durante 3 min, bajarlo del fuego y mantener el recipiente tapado hasta que se refresque.

Mielito de propolio

Dosis: 1 cda.

Frecuencia: 2 o 3 veces al día.

Catarro común

Plantas útiles: ajo, caña santa, eucalipto, hierba buena, llantén mayor, llantén menor, naranja dulce, orégano francés, sábila, salvia del castillo, tilo y toronjil de menta.

Cocimiento de ajo

Procedimiento: hervir 20 dientes de ajo (20 g) en 2 L de agua.

Administrar: 1 taza 3 veces al día.

Tintura de ajo a 20 %

Administrar: 20 gotas en 1 vaso de agua, 2 o 3 veces al día.

Jarabe de ajo

Administrar: 1 cda. 3 veces al día.

Precaución: no administrar a niños menores de 10 años, ni embarazadas o a mujeres lactando

Infusión de caña santa

Procedimiento: colocar a hervir 1 L de agua; dejar en un recipiente de 15 a 20 hojas (10 a 20 g) bien picadito; echarle agua hirviendo y tapanlo hasta que refresque.

Administrar: 1 vaso (120 mL) 3 veces al día.

Inhalación de caña santa

Procedimientos: hervir 2 L de agua; echar de 8 a 10 hojas de caña santa (10 g); bajarlo del fuego y tapanlo.

Administración: Inhalación 2 o 3 veces al día.

Elixir de caña santa

Administrar: vía oral 1 cda. 3 veces al día.

Jarabe de caña santa

Administrar: vía oral 1 cda. 3 veces al día.

Precauciones: colar por tela para eliminar los cristales.

Extracto fluido de eucalipto

Administración: 2 cucharaditas en 2 vasos de agua, 2 veces al día.

Infusión de eucalipto

Procedimiento: colocar 1 L de agua a hervir; colocar en un recipiente 8 o 10 hojas de eucalipto picados; echar el agua hirviendo en el recipiente con las hojas y proceder a realizar las inhalaciones.

Se realiza de 2 a 3 veces al día.

Tintura de eucalipto a 20 %

Procedimiento: 20 gotas en 1 L de agua hirviendo, en inhalaciones 2 o 3 veces al día

Advertencia: no administrar en niños menores de 10 años y no exceder de las dosis indicadas.

Antitusivos (tos)

Decocción de llantén (*Plantago spp-Plantaginaceae*)

Dosificación: de 120 a 240 mL al día (llantén mayor o menor).

Procedimiento: hervir en 1 L de agua durante 10 min de 8 a 10 hojas de llantén mayor o menor (20 g).

Administrar: 1 vaso 3 veces al día.

Gotas antitusivas

Administrar: 30 a 40 gotas en medio vaso de agua 3 veces al día.

Jarabe de orégano francés (*Plecthranthus amboinicus L.*) a 20 %

Administrar: 1 cda. 2 veces al día.

Extracto fluido de eucalipto

Administrar: de 30 a 40 gotas en medio vaso de agua 3 veces al día, por vía oral.

Infusión de hierba buena (*Menta spicata*)

Procedimiento: hervir 1 L de agua; en un recipiente echar de 8 a 10 retoños (20 g); cuando el agua hierba, se vierte en el recipiente y se tapa.

Administrar: 1 vaso 2 o 3 veces al día por vía oral, se endulza a gusto.

Infusión de orégano francés

Procedimiento: colocar 1 L de agua a hervir; en un recipiente echar de 5 a 10 hojas picadas de orégano francés (15 g); echar el agua hirviendo en el recipiente con las hojas y tapanlo.

Administrar: 1 vaso (120 mL) 2 veces al día por vía oral, endulzar a gusto.

Advertencia: no administrar a mujeres embarazadas o a niños menores de 10 años, ni a mujeres lactando.

Infusión de toronjil de menta (*Menta piperita L*)

Procedimiento: colocar 12 L de agua a hervir; en un recipiente picar de 2 a 3 cogollos de toronjil de menta y echar el contenido del agua hirviendo y tapanlo.

Administrar: 1 vaso 2 veces al día, endulzar a gusto.

Extracto fluido de majagua (*Hibiscus elatus-Malvacea*)

Procedimiento: 1 mL en 5 mL de suero fisiológico.

Administrar: en aerosol con una duración de 11 min 2 o 3 veces al día.

Hay otros productos muy usados como son:

- Jarabe de imefasma.
- Jarabe de aloe a 5 %.
- Extracto fluido de toronjil de menta.
- Tintura de toronjil de menta.
- Mielito de propolio.

Diarreas

Plantas útiles: arroz, guayaba, mangle rojo, manzanilla, sagú, etc.

Cocimiento de arroz (*Oryza sativa* L.)

Procedimiento: hervir durante 5 min 2 cdas. (30 g) en 2 L de agua.

Administrar: 1 taza por vía oral 3 veces al día.

Cocimiento de guayaba (*Psidium guajaba* L.)

Procedimiento: hervir durante 5 min de 10 a 12 hojas (20 g) en 1 L de agua

Administración: 1 vaso por vía oral 2 o 3 veces al día.

Elixir de guayaba

Administración: 1 cda. por vía oral 3 veces al día.

Tintura de guayaba a 20 %.

Administración: 1 cucharadita en 1 vaso de agua, 3 veces al día.

Mielito de mangle rojo (*Rhizophora mangle* L.)

Administración: 1 cucharadita vía oral, 3 veces al día.

Infusión de manzanilla

Procedimiento: utilizar de 5 a 10 cohollos (5 a 20 g) en 1 L de agua.

Administración: 1 vaso por vía oral, 3 veces al día.

Extracto fluido de manzanilla

Administración: 10 gotas en 2 vasos de agua tibia por vía oral, 3 veces al día.

Sagú (*Maranta arundinacea* L.)

Procedimiento: hervir durante 10 min 1 trocito (10 g) del rizoma en 1 L de agua.

Administración: 1 vaso de la decoción por vía oral 2 veces al día.

Toronjil (*Melissa officinalis* L.)

Procedimiento: utilizar de 8 a 10 cohollos (15 a 20 g) en 1 L de agua.

Administración: 1 vaso por vía oral, 2 veces al día.

Afecciones digestivas

Plantas útiles: albahaca blanca, ajo, caisimón de anís, limón, manzanilla, menta, naranja, sábila, mangle rojo y guayaba.

Epigastralgia

Jarabe de albahaca blanca (*Ocimum bacilicum* L.)

Administración: directamente 1 cda. 2 veces al día.

Tintura de albahaca blanca a 20 %

Administración: 1 cucharadita en 1 vaso de agua, 2 veces al día.

Decocción de albahaca blanca

Precauciones: no se deben exceder las dosis indicadas, evitando su uso continuado.

Procedimiento: utilizar 3 cohollo o 10 hojas para 1 taza de agua. Prepararlo como infusión.

Infusión de menta japonesa (*Menta arvensis* L.)

Procedimiento: utilizar de 10 a 12 hojas de menta japonesa en 1 L de agua.

Administrar: 1 taza 3 veces al día.

Tintura de naranja agria (*Citrus aurantium* L.) a 20 %

Administración: 20 gotas en 1 vaso de agua 3 veces al día.

Úlcera gastroduodenal

Romerillo (*Bidens pilosa* L.)

Procedimiento: con un paño o gasa extraer el zumo de las hojas y tallos. Administrar 2 tacitas 4 veces al día.

Decocción del romerillo

Procedimiento: hervir durante 5 min de 4 a 5 tallos y hojas en 0,5 L de agua, colar por un paño y endulzar ligeramente.

Administrar: 1 taza 4 veces al día.

Decocción de mangle rojo

Procedimiento: hervir de 3 a 4 cáscaras en 0,5 L de agua durante 10 min.

Administrar: 1 taza 4 veces al día (se puede tomar como agua común 4 veces al día)

Tintura de manzanilla a 20 %

Administrar: vía oral 20 gotas en 1 vaso de agua 4 veces al día.

Acidez (hipercloridia)

Zumo de romerillo

Procedimiento: para el zumo utilizar de 15 a 20 cohollos de romerillo lavado previamente, se tritura en un mortero y se cuele en un paño fino para evitar que pasen los cristales. Se le incorpora agua hervida hasta completar 1 taza de agua.

Administración: 1 taza por vía oral 4 veces al día.

Decocción de romerillo

Procedimiento: utilizar de 15 a 20 cohollos de romerillo; hervirlo en 2 L de agua por 5 min; colarlo en un paño fino.

Administración: 1 taza por vía oral 4 veces al día.

Mielito de mangle rojo

Administrar: 1 cda. 2 veces al día.

Vómitos

Plantas útiles: jengibre y llantén.

Infusión de jengibre

Procedimiento: 1 pedacito del ñame o rizoma en ½ L de agua.

Administración: 1 vaso de la infusión 3 veces al día por vía oral.

Tintura de jengibre a 50 %

Administrar: 20 gotas en 1 vaso de agua por vía oral 2 o 3 veces al día.

Llantén mayor o menor (*Plantago major L.* y *Plantago glanceolata L.*)

Procedimiento: decocción de 3 a 4 hojas de hojas de llantén (20 g) en 1 vaso de agua, hervir por 5 min (no endulzar).

Constipación (estreñimiento)

Plantas útiles: Tamarindo y cañandonga

Decocción de tamarindo (*Tamarindus indica L.*)

Procedimiento: hervir durante 3 min 2 frutas (30 g en 1 L de agua)

Administrar: 1 vaso 3 veces al día por vía oral.

Mielitos laxantes

Administración: 1 cucharadita por vía oral 1 o 3 veces al día.

Precauciones: no exceder la dosis indicada, evitar su uso continuado.

Mielitus laxante con ruibarbo

Administrar: 1 cda. de 1 a 3 veces al día.

Precauciones: no administrar a niños menores de 10 años.

Jarabe de cañandonga (*Cassia grandis L.*)

Administración: 1 cda. por vía oral 2 veces al día.

Mielito de polen

Administración: 1 cda. por vía oral 2 veces al día.

Gases intestinales

Plantas útiles: hierba buena, hinojo, jengibre, manzanilla, menta japonesa, toronjil de menta y caisimón de anís.

Infusión de hierba buena

Procedimiento: Infusión de 8 a 10 cohollos (5 a 20 g) en 1 L de agua (seguir procedimiento para la infusión).

Administración: 1 vaso 3 veces al día.

Tintura de hierba buena a 20 %

Administración: 1 cda. por vía oral 3 veces al día.

Precauciones: no exceder la dosis indicada, evitando su uso continuado.

Infusión de hinojo (*Foeniculum vulgare M.*)

Procedimiento: 2 cdas. de semillas en 1 L de agua (seguir el método para la infusión).

Administración: 1 vaso por vía oral 3 veces al día.

Tintura de hinojo a 20 %

Administrar: 60 gotas en 2 vasos de agua por vía oral 3 veces al día.

Precauciones: no administrar por más de 3 días.

Infusión de jengibre

Procedimiento: hervir 3 trocitos del rizoma en 1 L de agua.

Administración: 1 vaso por vía oral 2 veces al día.

Tintura de jengibre a 50 %

Administración: 20 gotas en 1 vaso de agua por vía oral 3 veces al día.

Precaución: no exceder de la dosis indicada, evitar su uso continuado.

Tintura de manzanilla a 20 %

Administración: 20 gotas en 1 vaso de agua por vía oral, 3 veces al día.

Infusión de manzanilla

Procedimiento: de 10 a 12 hojas (5 a 20 g) en 1 L de agua; si es droga seca, 1 cda del producto.

Administrar: 1 vaso por vía oral, 3 veces al día.
Precauciones: no administrar en los primeros 5 meses de embarazo.

Infusión de menta japonesa

Procedimiento: utilizar de 10 a 12 hojas (5 a 20) en 1 L de agua.

Administración: 1 vaso de la infusión 3 veces al día.

Jarabe de menta japonesa

Administración: 1 cda. por vía oral 3 veces al día.

Precauciones: no exceder de las dosis indicadas y evitar su uso continuado.

Infusión de toronjil de menta

Procedimiento: Usar de 4 a 5 cogollos (10 a 15g) en 1 L de agua.

Administración: 1 vaso 3 veces al día

Precauciones: no exceder la dosis indicada, evitando su uso continuado.

Enfermedades cardiovasculares

Hipertensión arterial

Plantas útiles: albahaca blanca, caña santa, te de riñón y ajo.

Jarabe de ajo

Administración: 1 cucharadita por vía oral 3 veces al día.

Tintura de ajo

Administrar: 20 gotas 3 veces al día por vía oral.

Precauciones: no administrar a niños menores de 10 años ni a las embarazadas o en período de lactancia.

Infusión de albahaca blanca

Procedimiento: utilizar 4 a 6 cogollos (10 g) en 1 L de agua.

Administración: 1 taza por vía oral 2 o 3 veces al día.

Precauciones: no exceder de la dosis indicada, evitando su uso continuado.

Infusión de caña santa

Procedimiento: Utilizar de 15 a 20 hojas (10 a 20 g) en 1 L de agua (colarlo en un paño).

Administración: 1 vaso por vía oral 3 veces al día (funciones diuréticas hipotensoras).

Elixir de caña santa

Administración: 1 cda. por vía oral 3 veces al día.

Extracto fluido de caña santa

Administración: 1 cda. por vía oral 3 veces al día.

Tintura de caña santa a 20 %

Administración: 1 cda. por vía oral 3 veces al día.

Afecciones otorrinolaringológicas

Dolor de garganta y amigdalitis aguda

Plantas útiles: caña santa, llantén, romerillo, orégano francés y eucalipto.

Elixir de caña santa

Administración: 1 cda. por vía oral 3 veces al día.

Cocimiento de llantén mayor o menor

Procedimiento: utilizar de 3 a 4 hojas (20 g) en 1 vaso de agua, hervirlo durante 5 min.

Administrar: 1 vaso de agua por vía oral 3 veces al día.

Orégano francés

Administración: 1 cda. 3 veces al día.

Obstrucción nasal

Jarabe de caña santa

Administrar: 1 cda. 3 veces al día por vía oral.

Llantén menor

Procedimiento: de 8 a 10 hojas (10 a 15 g) en 1 L de agua.

Administración: inhalaciones 2 veces al día.

Extracto fluido de llantén

Administración: de 30 a 40 gotas por vía oral 3 veces al día.

Extracto fluido de eucalipto

Administrar: de 30 a 40 gotas por vía oral 3 veces al día.

Sinusitis aguda crónica

Decocción de llantén

Procedimiento: utilizar de 3 a 4 hojas de llantén en decocción durante 5 min.

Administrar: 1 vaso por vía oral 3 veces al día.

Jarabe de tilo (*Justicia pectoralis J.*)

Administración: 1 cda. 2 o 3 veces al día.

Extracto fluido de caña santa

Administrar: de 30 a 40 gotas en 2 vasos de agua 3 veces al día.

Inhalaciones de caña santa

Procedimiento: utilizar de 8 a 10 hojas (10 g) en 2 L de agua (seguir instrucciones de inhalaciones).

Administración: Inhalaciones 2 o 3 veces al día.

Dolor de oídos

Plantas más usadas: Eucalipto y tintura de propóleo.

Tintura de eucalipto a 20 %

Procedimiento: 20 gotas en 2 litros de agua en inhalaciones 2 o 3 veces al día.

Tintura de propóleo a 10 %

Administración: 30 gotas 2 veces al día por vía oral.

Afecciones psiquiátricas

Síndrome ansioso depresivo

Plantas recomendadas: Jazmín de 5 hojas, pasiflora, tilo, jengibre y ruda.

Infusión de jazmín de cinco hojas (*Jazminum officinale* R.)

Procedimiento: utilizar de 6 a 8 flores (4 a 5 g) en 1 L de agua (seguir procedimiento de la infusión).

Administración: 1 vaso de la infusión por vía oral 2 veces al día.

Infusión de pasiflora (*Passiflora incarnata*)

Procedimiento: utilizar de 4 a 5 hojas (2 o 3 g) en 1 vaso de agua (seguir procedimiento para infusión).

Administración: 1 vaso de la infusión antes de acostarse.

Extracto fluido de pasiflora

Administración: 10 gotas en 1 vaso de agua por vía oral antes de acostarse.

Infusión de ruda (*Ruta graveolens* L.)

Procedimiento: utilizar 4 cohollos (10 a 15 g) en 2 L de agua (seguir procedimiento para la infusión).

Administración: 1 vaso de la infusión 2 veces al día.

Cocimiento de tilo

Procedimiento: hervir durante 5 min 12 cohollos de tilo (5 a 10 g) en 2 L de agua.

Administración: 1 taza del cocimiento 2 veces al día.

Extracto fluido de tilo

Administración: 2 cucharaditas en 1 vaso de agua por vía oral 2 veces al día.

Jarabe de tilo

Administración: 1 cucharada por vía oral 2 veces al día.

Mielito de tilo

Administración: 1 cucharada por vía oral 2 veces al día.

Tintura de tilo a 20 %

Administración: 1 cda. en 1 vaso de agua 3 veces al día.

Tintura de jengibre a 50 %

Administración: de 30 a 40 gotas del extracto 2 o 3 veces al día en medio vaso de agua.

Advertencia: no se debe emplear junto con anticoagulantes, ni consumir por más de 30 días y no se debe exceder de la dosis indicada.

Insomnio

Plantas útiles: Tilo

Extracto fluido de tilo

Administración: de 30 a 40 gotas 3 veces al día.

Jarabe de tilo

Administración: 1 cda. 2 veces al día en 1 vaso de agua antes de acostarse.

Decocción de tilo

Procedimiento: hervir durante 5 min 12 cohollos de tilo (540 g) en 2 L de agua.

Administración: 1 vaso de 240 mL antes de acostarse.

Cefalea

Plantas útiles: Muralla, quitadolor, ajo y caña santa.

Fricciones de muralla

Procedimiento: aplicar directamente sobre la frente las hojas de muralla 3 o 4 veces al día.

Tópico de quitadolor

Procedimiento: aplicar el tóxico sobre la región dolorosa.

Tintura de ajo a 20 %

Administración: de 40 a 60 gotas 3 veces al día por vía oral en las cefaleas por hipertensión arterial.

Antineurálgicos

Decocción de hojas de cítricos (hojas de naranja, limón etc.)

Procedimiento: hervir durante 5 min de 10 a 12 hojas de cítricos según su tamaño.

Administrar: 1 vaso (120 mL) 3 veces al día por vía oral.

Tintura de naranja (agria o dulce) a 20 %

Administración: de 30 a 40 gotas en 100 mL de agua 3 veces al día.

Tintura de jengibre a 50 %

Administrar: 30 gotas en 100 mL de agua 3 veces al día.

Extracto fluido de caña santa

Administración: 20 gotas en 1 vaso de agua 3 veces al día.

Infusión de caña santa

Procedimiento: de 15 a 20 hojas (10 a 20 g) en 1 L de agua para preparar la infusión.

Administración: 1 vaso por vía oral 3 veces al día.

Afecciones dermatológicas sin infección**Crema de aloe a 25 o 50 %**

Administración: se aplica sobre la zona afectada 2 veces al día.

Crema de salvia de castilla (*Salvia officinalis* L.)

Administración: aplicar sobre la zona afectada 2 veces al día.

Prurito**Zanahoria cruda (*Daucus carota* L.)**

Procedimiento: 10 trocitos (250 g), moler o rayar la zanahoria para obtener la pulpa.

Administración: aplicar directamente sobre la piel 2 veces al día.

Infusión de zanahoria

Procedimiento: 2 puñados de trocitos (100 g), agua 3/4 de L y alcohol de 80 grados, 1/2 L.

Preparación: hervir la zanahoria con alcohol y agua durante 10 min y colar.

Aplicación: aplicarlo directamente a la piel cuando esté fresca 2 veces al día.

Flores de manzanilla

Procedimiento: 2 puñados (100 g); 3/4 de L de agua; 1/4 de L de alcohol de 80 grados y 3 cucharaditas de vinagre.

Preparación: hervir el agua y el alcohol echar sobre las flores de manzanilla durante 10 min; colar y añadir el vinagre.

Aplicación: aplicar esta loción sobre la piel 2 veces al día.

Hojas de gandul

Procedimiento: hervir las hojas de gandul durante 10 minutos y colar.

Aplicación: tomar baños de esta decocción 2 veces al día, dejar secar el agua en la piel.

Afecciones osteomioarticulares**Osteoartralgias****Tintura de ajo a 20 %**

Administrar: 30 a 40 gotas 3 a 4 veces al día por vía oral.

Tintura de ají guaguao (*Capsicum frutescens* L.) a 10 %

Administración: en forma tópica con leve masaje sobre la región afectada.

Cocimiento de ají guaguao

Procedimiento: hervir durante 5 min 2 o 3 ajíes maduros (5 a 10 g) en 1/2 L de agua

Administración: compresas tibias en la región afectada 1 vez al día.

Caisimón de anís

Funciones: analgésica y antiinflamatoria.

Jarabe de caisimón de anís

Administración: 1 cucharadita 3 veces al día por vía oral.

Cataplasma de caisimón de anís

Administración: aplicar en la región afectada seguir orientaciones para la aplicación de cataplasma.

Caña santa

Funciones: antiinflamatorias analgésicas.

Crema de caña santa a 50 %

Administración: sobre la región afectada 1 o 2 veces al día.

Cataplasmas de caña santa

Administración: seguir orientaciones para la aplicación de cataplasma.

Fricciones antirreumáticas

Administración: realizar fricciones en región afectada.

Licor de ajo

Administración: 1 cda. 3 veces al día por vía oral (función antiinflamatoria).

Advertencia: no administrar a niños menores ni a mujeres embarazadas o lactando.

Afecciones renales

Plantas útiles: salvia de castilla, tamarindo, té de riñón, etc.

Cocimiento de salvia de castilla

Procedimiento: hervir durante 10 min 4 a 5 hojas (10 a 15 g) en 1/2 L de agua.

Administrar: 1 vaso 2 veces al día por vía oral.

Advertencia: colar por paño fino o algodón para eliminar los cristales.

Cocimiento de tamarindo

Procedimiento: hervir durante 3 min 2 frutas (30 g) en 1 L de agua.

Administración: 1 vaso 2 o 3 veces al día por vía oral.

Infusión de té de riñón (*Orthosiphon aristatus* B.)

Procedimiento: poner de 8 a 10 hojas (5 g) en 1/2 L de agua (aplicar método para infusiones).

Administración: 1/2 vaso 2 veces al día por vía oral.

Extracto fluido de té de riñón

Administración: 1/2 cucharadita en 1/2 vaso de agua 2 veces al día.

Jarabe de té de riñón

Administración: 1 cda. por vía oral 2 veces al día.

Objetivos de la actividad de enfermería

La actividad de enfermería estará dirigida a:

- Ajustarse a las precauciones de seguridad para cada producto elaborado o no, teniendo en cuenta las características de éste.
- Comparar las ventajas del uso de las plantas medicinales por su poca nocividad.
- Cumplir las normas para la elaboración de las diferentes fórmulas, teniendo en cuenta las vías de administración.
- Divulgar el uso en el hogar de las diferentes plantas, así como su identificación y toxicidad.

Podemos resumir que estos son algunos ejemplos para despertar el interés del personal de enfermería en esta temática, siendo de mucha utilidad que a los pacientes se les oriente adecuadamente sobre el uso de los fitofármacos.

Segunda parte

VI Medicina natural

Introducción

La medicina natural es una rama de la ciencia que se basa en el uso de las maravillas que nos ofrece la naturaleza; su objetivo es conocer y aplicar estos elementos naturales para lograr el fomento, promoción y restitución de la salud, a partir de las necesidades que tiene el hombre en su medio ecológico, social, físico y psicológico.

La medicina natural se basa en los métodos que el hombre tiene para seguir la línea de la naturaleza, y considera que el organismo humano posee capacidades de autodefensa y de autocuración contra múltiples enfermedades. Lo ideal para el hombre es vivir en salud, y si se rompe el equilibrio ecológico, físico y psicológico surgen las enfermedades, por lo que el principal objetivo del terapeuta es tener en cuenta, para cualquier terapéutica, las leyes de la naturaleza.

La medicina natural está dotada de las tradiciones heredadas, aunque éstas han sido investigadas y aprobadas científicamente. El profesional de la salud que utilice los métodos de la medicina natural o el médico naturista debe ser por excelencia un buen educador, ya que dentro de sus acciones de salud está enseñar a la población a convivir armónicamente con la naturaleza.

En la medicina natural se realizan diferentes diagnósticos, pero el más importante es el que se hace sobre el estilo de vida. El estilo de vida da respuesta de cómo comemos, si descansamos, la práctica de ejercicios físicos, muestra hábitos y patrones frente a la vida, cómo manejamos el estrés, los sentimientos y las relaciones con la naturaleza y la sociedad.

Se debe tener en cuenta que es preciso hacer un análisis del estilo de vida del paciente para hacer una valoración profunda, generalizada y poder trazar la estrategia del tratamiento, por lo que el naturalista se convierte en un pedagogo en los aspectos de salud al orientar debidamente al paciente y dirigir este enfoque para que cambie su estilo de vida y conozca las cualidades de su entorno para que sea su propio agente de salud.

Para lograr tales propósitos se tiene en cuenta que las principales herramientas terapéuticas que se deben usar en la medicina natural son:

Los alimentos
El agua
La tierra

Las plantas
El movimiento
El psiquismo

La dirección de trabajo es de lo simple a lo complejo, de lo de bajo costo a lo de mayor costo y de lo atóxico a lo más complejo.

Un ejemplo simple es el de una persona que presenta un cuadro viral. Si sus síntomas son fiebre, anorexia y astenia, se le puede indicar el tratamiento sintomático, pero este evolucionará en pocos días, ya que es el propio organismo el que actúa contra esa enfermedad, siempre que la respuesta inmune sea óptima. En ocasiones cuando aparece un cuadro febril nos hacemos la pregunta ¿por qué el organismo produce fiebre?, y la suprimimos, con lo que afectamos el sistema inmunológico. Esto no quiere decir que debemos descuidar este proceso, por lo que es preciso vigilar adecuadamente al paciente, sino que es útil en muchos casos dejar libre la acción del cuerpo y facilitar que este actúe.

Un signo que permite observar con claridad la fiebre muy alta, es la pérdida de la isoterminia cuando las manos y los pies se encuentran más fríos que el resto del cuerpo. Es la señal de una desregulación en relación con la temperatura corporal; cuando esto sucede lo más práctico es calentar las extremidades, al poco tiempo el estado general del paciente mejora y la temperatura puede disminuir. Este no es un patrón para todos los casos, ya que se deben tener en cuenta las posibles convulsiones febriles.

Otro síntoma es la anorexia (falta de apetito), que es señal de que el paciente no debe comer; el ayuno hace que la fiebre sea menos elevada y de más corta duración, es decir que cuando hay fiebre lo mejor es no comer.

En la tríada sintomática se encuentra la astenia. Es un signo de que se debe descansar para evitar complicaciones como la neumonía u otro cuadro. Con estos ejemplos se muestra cómo seguir la línea de la naturaleza, o sea trabajar en la dirección de ésta para poder obtener mejores resultados.

Según el profesor Rafael García Chacón en su *Manual de medicina natural*, en la terapéutica aplicada por

el método naturalista se tienen en cuenta 4 tipos de tratamiento:

- Sintomático.
- El tratamiento de fondo.
- Del estilo de vida.
- Específico.

Tratamiento sintomático: se dirige a reducir la intensidad de los síntomas para producir alivio en el paciente; por ejemplo, el uso de la infusión de manzanilla para los cólicos. En la mayoría de las veces en medicina natural, los tratamientos sintomáticos tienen efectos depurativos o específicos sobre el problema o enfermedad del paciente y no sólo se dirige al síntoma cuya supresión puede traer consecuencias pero que en muchos casos es el proceso de mejorarlo.

Tratamiento de fondo: éste es una forma fundamental de tratamiento, va dirigido a corregir alguna macrofunción alterada y constituye la base fisiológica sobre la que se levanta la enfermedad misma; como por ejemplo, las correcciones logradas para los ajustes quiroprácticos; otros ejemplos serían la desintoxicación y el masaje.

Tratamiento del estilo de vida: se considera de importancia fundamental; va dirigido a corregir la actividad y la forma de utilizar el pensamiento del paciente para que pueda vivir en salud; es la parte pedagógica de la medicina natural y se realiza con el máximo respeto por la individualidad del paciente.

Tratamiento específico: En la medicina natural es posible realizar acciones específicas ante problemas que se han clasificado nosológicamente; sin embargo, no es suficiente el tratamiento aislado para volver al estado de salud.

Los diferentes tratamientos no se deben ver de forma aislada, sino de forma conjunta y enlazados entre sí.

Desde la época de Hipócrates se habla de la importancia de mantener una adecuada entrada y salida de los productos, y más tarde los pioneros de la medicina natural, como Vicente Pressnitag, la redescubrieron. Estas concepciones permitieron comprender la importancia de la eliminación de toxinas y desechos del cuerpo.

Las macrofunciones son las funciones integradoras que permiten que el organismo funcione como un todo. La primera macrofunción descubierta por la medicina natural fue la eliminación; esta concepción permite tener en cuenta la importancia de las toxinas y desechos del cuerpo; esto se puede lograr con el ayuno.

Se reconoce, además, que se complementa la macrofunción de eliminación con la de asimilación; por lo que se puede resumir que las funciones integradas del organismo son denominadas macrofunciones y que tienen propiedades eliminatorias, de asimilación, circulatorias, alimentación y estímulo.

Otro término de importancia es la homeostasis, que se puede resumir como la función que realiza el organismo para mantener su alto nivel de organización.

Cuando es alterada cualquiera de las macrofunciones, la respuesta es una enfermedad; cuando esto ocurre, se producen una serie de cambios y alteraciones en el funcionamiento orgánico. El organismo trata de buscar respuesta a dichas alteraciones por medio de una reacción inmediata, ejemplo: cuando se ingiere agua o alimentos contaminados, el paciente presenta vómitos o diarreas que son mecanismos de respuesta ante la acción invasora de gérmenes, y su mecanismo es el de expulsar lo que afecte su funcionamiento.

Hipócrates, el padre de la medicina propugnó que las enfermedades tienen su causa natural y estableció una serie de principios de aforismos, entre ellos "Que tu medicina sea tu aliento y tu aliento tu medicina" o aquel que dice "la medicina es el arte de imitar los procedimientos de la naturaleza". También afirmó que "toda enfermedad se cura mediante alguna evacuación, sea por la boca, sea por el ano, sea por la vejiga o por algún otro emuntorio".

Para mantener una adecuada salud, ésta debe estar basada en los aspectos fundamentales para el régimen de vida sana, como son:

- Alimentación.
- Psiquismo sano.
- Ejercicios físicos y trabajo productivo.
- Descanso, distracción y diversión.
- Contacto íntimo con la naturaleza.
- Limpieza.
- Relación armónica con los demás altruismos.
- Moderación en todo.
- Actitud mental constructiva.

Con este breve resumen sobre la medicina natural y el mensaje principal del educador por excelencia, se logra que los pacientes adquieran una conciencia de cómo vivir en salud.

La enfermería desempeña un papel fundamental en el manejo diario del paciente porque se encuentra en contacto directo con él y puede participar en su labor educativa, valorarlo de forma integral y lograr así enriquecer las acciones de enfermería.

A continuación se explican algunas de las herramientas más usadas en la medicina natural, sus características y procedimientos, así como el papel de la enfermera en cada afección.

Dietoterapia

La enfermería es una de las profesiones multidisciplinarias y requiere de una preparación constante por su papel de educadora y promotora de la salud, por lo que este tema trata de las cualidades de los alimentos y cómo orientar una dieta adecuada para el tratamiento de enfermedades.

Los alimentos deben tener requisitos necesarios para lograr mantener una adecuada salud, deben estar de acuerdo con nuestra biología, deben ser integrales, frescos y lo menos procesados posible, además de satisfacer nuestra preferencia.

Es necesario conocer las características de los alimentos para combinarlos adecuadamente, ya que una dieta sobrecargada en calorías, grasas, productos refinados o sustancias químicas artificiales, puede ser dañina, de ahí la importancia de incorporarle frutas de la época, vegetales, verduras y agua.

Una alimentación adecuada permite mantener una buena salud y mejorar una enfermedad, por lo que es necesario señalar algunas de las características de los alimentos y sus principales efectos.

Alimentos recomendables

A continuación se relacionan algunos alimentos recomendables, crudos, frescos o integrales.

Productos lácteos: leche fresca, yogurt, queso fresco, cuajada y mantequilla.

Cereales enteros o copos: harina de trigo, avena, cebada, centeno, maíz, arroz, mijo, germen de trigo.

Frutas: siempre bien maduras, bien lavadas y de la época.

Hortalizas: ensaladas (trozos o ralladas), lechuga, cebolla, tomate, berro, etc.

Verduras: hervidas al vapor o fuego lento con poca agua, no cocidas demasiado para que no pierdan el sabor y las propiedades. Ejemplo: zanahoria, remolacha, nabos, etc.

Frutas secas: almendras, avellanas, nueces, semillas de girasol, maní, ajonjolí (crudo o sin tostar, triturados o mojados, en pastas para untar), pasas, ciruelas secas, dátiles (sin azúcar).

Legumbres: adecuadamente cocidas. Ejemplo: garbanzos, frijoles, lentejas, chícharos, soya y sus derivados.

Condimento: aceite de oliva, aceite de girasol, plantas aromáticas, tomillo, orégano, menta, albahaca, ajo, levadura de cerveza, jugo de limón, naranjas, etc.

Alimentos no recomendables: productos de pastelería elaborados con harina blanca, grasa animal, azúcar blanca, mermeladas, conservas, leche condensada, café, refrescos artificiales, bebidas alcohólicas, chocolate, grasa de cerdo, embutidos, grasas recalentadas, productos cargados de aditivos químicos.

Sal: es necesaria para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo, pero para algunas enfermedades es dañina, se requieren 2 g de sal (cloruro de sodio) en la dieta normal, pero hay productos elaborados o aditivos que ya contienen sal, por lo que es necesario tener en cuenta su proporción; se debe orientar el uso de la sal marina, ya que ésta contiene más elementos, como por ejemplo, magnesio y oligoelementos que la hacen mejor que las que se extraen de las minas.

Para lograr disminuir o sustituir la sal en algunos pacientes, se pueden usar algunos productos o especias aromáticas que mejoran la calidad y sabor de los alimentos, como por ejemplo, el ajo, perejil, albahaca, romero, menta, laurel, tomillo, anís, comino, pimienta y nuez moscada.

Azúcar: es muy usada en la elaboración de muchos alimentos, aunque es mejor utilizar el azúcar turbinada, melaza o miel, ya que el azúcar blanca cuando se refina pierde nutrientes; en su estado inicial contiene vitaminas y minerales, que pierde al ser procesada, por lo que no se debe consumir en exceso, ya que perturba el equilibrio entre el calcio y el fósforo, y puede alterar el equilibrio ácido-básico. Por lo que recomendamos no abusar del consumo de dulces u otros productos derivados.

Consumo de agua: como tal es importante, ya que tiene un papel primordial en el mantenimiento de la normalidad de la digestión, asimilación, circulación y eliminación de desechos tóxicos. La recomendación es ingerir entre 6 y 8 vasos de agua al día.

Lo que no se debe hacer es consumir el agua durante las comidas, ya que ello atenta contra una adecuada masticación, además de disminuir la acción de los jugos gástricos; sin embargo, ingerirla inmediatamente antes o después de los alimentos facilita la digestión. Hay pacientes que han mejorado sus digestiones pesadas con solo ingerir agua después de las comidas.

Almidones: se encuentran en cereales como el maíz, avena, cebada, trigo y arroz, y en otros productos como la papa, boniato, yuca y plátano verde. Estos cereales se consumen elaborados previamente.

Carne: aunque no somos carnívoros, nuestro organismo tiene condiciones para digerirla; ésta es una fuente muy importante de nutrientes, pero su uso excesivo es perjudicial.

Huevos: contienen un alto nivel nutritivo, su consumo excesivo puede provocar enfermedades como el aumento del colesterol, o la aparición de alergias; es mejor consumir la yema que la clara, e ingerirlas cocidas no fritas.

Masticación: el proceso digestivo se da inicio en la boca, donde se realiza la trituración de los alimentos. Para lograr una adecuada salud los alimentos deben ser bien masticados; se orienta que este mecanismo se realice entre 20 y 30 veces. Si se mastica adecuadamente y sin rapidez se evitarán enfermedades digestivas y digestiones lentas. Se recomienda no ingerir líquidos durante las comidas, esto se hace antes o después, ya que los líquidos evitan que los alimentos sólidos se hagan una papilla y disminuyen la concentración de los jugos gástricos. Otro aspecto de importancia es una buena salud dental para lograr una adecuada masticación.

Es importante incluir en la dieta alimentos crudos, vegetales y frutas. Se conoce que una forma de regular el estreñimiento es ingiriendo alimentos que contengan fibras insolubles, celulosas que están en los cereales y muchos vegetales y frutas.

Debemos tener presente que la dieta debe contener frutas, vegetales, semillas y cereales integrales que aportan gran parte de los nutrientes requeridos. Muchos de los aminoácidos se encuentran en vegetales como la zanahoria, repollo, coles, maíz, pepinos, berenjenas, papas, plátanos, soya, nueces, ajonjolí, maní y semilla de girasol.

Grasas y lípidos: se clasifican en sólidos como la manteca y líquidos como los aceites. Están relacionados con muchas enfermedades, ya que el organismo

no puede sintetizar algunos ácidos grasos, provocando la hipercolesterolemia, obesidad y otros; hay ácidos grasos que son esenciales para el ser humano, estos son: el ácido linoléico y el ácido linolénico.

Ácido linoléico: se encuentra en los aceites de las semillas y en los tejidos de animales terrestres.

Ácido linolénico: esta grasa esencial se encuentra en las partes verdes de los vegetales y en las semillas de algunos frutos. Algunas de las funciones de las grasas esenciales utilizadas por el organismo son:

- Constituyen la estructura de las neuronas.
- Forman un importante componente en las células de las retinas.
- Son imprescindibles para la membrana celular, dependiendo de estas su calidad.
- Forman parte de los componentes elásticos de las arterias.
- Participan en la síntesis de prostaglandinas.
- Regulan el metabolismo del colesterol.

Como vemos, a partir de cada ácido graso esencial se produce un mecanismo en cadena que permite una adecuada sintetización de los derivados para lograr un adecuado funcionamiento en el organismo.

No todas las grasas son iguales, es más dañina la grasa de cerdo que un aceite industrial. Las grasas pueden ser saturadas o no saturadas, formadas por las moléculas llamadas ácidos grasos. Las que tienen doble enlace de carbono se llaman no saturadas o insaturadas, y los ácidos grasos que carecen de doble enlace se nombran saturadas.

Las grasas no saturadas o insaturadas se caracterizan por ser líquidas a temperatura ambiente. Sin embargo, las saturadas son sólidas y se adquieren de los animales, aunque pueden ser producidas por la industria, como por ejemplo, la manteca margarina. El consumo de las grasas saturadas puede causar mayor riesgo para la salud, como son las enfermedades cardíacas, accidente vascular encefálico, mayor incidencia de cálculos biliares, obesidad e hipercolesterolemia. Las dietas ricas en grasas tienen relación con el cáncer, infartos y otros.

Recomendaciones

- Reducir el consumo de carnes y los productos que de ella se derivan, como: jamón, salchichas, mortadellas, etc., ya que tienen un alto grado de ácidos grasos saturados.

- Evitar ingerir alimentos fritos.
- Preferir los aceites que se obtienen en frío, de semillas oleaginosas, de cereales integrales y de vegetales verdes.
- Disminuir el consumo de azúcar.
- Es importante vigilar el ingreso adecuado de calorías, proteínas, lípidos y glúcidos.
- Tener en cuenta que la dieta debe tener un pH normal, o sea debe contar con productos alcalinos como los vegetales y acidificantes como las carnes y almidones.

Lo ideal sería planificar la dieta del paciente de acuerdo con el pH de la orina.

La acidez dietética se elimina por la piel y los riñones. Si el organismo no logra eliminarla afectaría rápidamente la salud.

Otra de las secreciones corporales que varía su pH con la dieta es la saliva. Cuando el pH de la saliva es ácido facilita la erosión del tejido y las caries, y si es alcalino es protector.

La dieta adecuada es importante en el tratamiento de las enfermedades. Ejemplo: cuando los pacientes padecen de virosis a repetición mejoran con una dieta alcalina, o sea con abundantes vegetales, verduras y frutas. No se trata de que la dieta sea totalmente alcalina.

El profesor Rafael García Chacón en su libro *Dietoterapia* habla de los alimentos ácidos y alcalinos reactivos y su influencia en el mantenimiento de una adecuada salud.

Otro aspecto que tiene gran importancia son las combinaciones de los alimentos, ya que por lo regular comemos de acuerdo con las preferencias; en ocasiones ocurren trastornos digestivos, por lo que es importante combinar adecuadamente los alimentos.

Dentro del grupo de alimentos mal combinados se encuentran las proteínas, los vegetales, los cereales y las carnes.

Uno de los alimentos más difíciles de combinar son los almidones, ya que éstos combinan mal con carnes, frutas cítricas y dulces; otros almidones, sin embargo, combinan bien con las hortalizas.

Dentro de las combinaciones incorrectas que más conocemos se encuentran el café con leche y la carne con papas. Los alimentos que mejor combinan con todos, son los vegetales.

Combinaciones básicas recomendadas

- Ensaladas de crudos de apio, lechuga, repollo, zanahoria, rábanos, cebollas, etc.

- Platos de vegetales al vapor o cocidos como: berenjena, coliflor, acelga, habichuela, chayotes, etc.

Esta combinación básica se puede hacer con otros productos como las carnes, aunque no se debe combinar el pollo con papas, melón o manzanas.

Otro aspecto que debemos tener en cuenta según las teorías asiáticas, son los horarios de máxima y mínima actividad energética de los órganos y meridianos del cuerpo y cómo cambian en función de la hora. Estas mareas energéticas se cambian cada 2 h y se llama ciclo circadiano trofológico. Esto es aplicado, tanto en la medicina tradicional asiática, como la medicina natural, y reconocen el ciclo trofológico del cuerpo en 3 grandes momentos:

Eliminación: desde las 4:00 a.m. a las 12:00 m.

Apropiación: desde las 12:00 m. a las 8:00 p.m. (toma de nutrientes)

Asimilación: desde las 8:00 p.m. a las 4:00 p.m.

Esto estará en relación con la hora solar de cada lugar.

Menú recomendado

Desayuno: no se debe sobrecargar el sistema digestivo con comidas pesadas y con diversas combinaciones, este horario corresponde al ciclo eliminatorio y se puede obstaculizar. Hay veces que una persona sana al levantarse tiene poco apetito, y si no hay apetito, lo más apropiado es no desayunar.

Es recomendable la ingestión de frutas, las cuales tienen una permanencia de 30 min (ciclo corto). Esto permite sentirse liviano para cualquier actividad. Se recomienda alternar las frutas cítricas (naranjas, mandarina grifú, limón, etc.) con otras como: fruta bomba o lechosa, níspero, melón y mango; o sustituir las frutas por cereales integrales.

Recordar que algunas frutas combinan mal con los alimentos. Ejemplo: los cítricos combinan mal con los almidones y con cereales. El melón y la manzana combinan mal con cualquier otro alimento, deben comerse solos.

Almuerzo: generalmente se realiza al inicio del ciclo de apropiación. El almuerzo, además de aportar una serie de sustancias nutritivas, debe incorporar un número de coadyuvantes de la digestión (entre ellos, las fibras y la clorofila) para un trabajo óptimo; esto se logra con las ensaladas mixtas de vegetales, las cuales se prefieren crudas. Se le añade la combinación básica tratada anteriormente. Además de la combinación básica, los glotones pueden agregar postres de frutas.

Comida: debe realizarse al caer el sol, esto puede ser un poco antes o después, pero no debe pasar de las 8:00 p.m. Se puede usar la combinación básica y sopas.

Si se ingiere carne, aunque este no es el momento más apropiado, deben ser blancas en cantidades moderadas, por ejemplo: pescado y pollo.

Además de todo lo explicado, debemos tener en cuenta que la mente desempeña un papel fundamental; las actitudes y emociones influyen en el efecto de los alimentos sobre el organismo. El ambiente donde se come debe ser formal, agradable, limpio, sin ruidos estridentes, con ventilación apropiada, y las relaciones joviales y optimistas, y el amor determina un adecuado uso de los nutrientes; el miedo, el resentimiento y el odio contribuirán a que, a pesar de una alimentación correcta, aparezcan problemas de salud.

Recomendaciones

- No comer sin hambre.
- Masticar bien los alimentos.
- Comer en un ambiente agradable sin prisa.
- Consumir en lo posible alimentos frescos y naturales, combinando los colores y, siempre que sea posible, crudos.
- Evitar alimentos con aditivos químicos, como colorantes preservativos, saborizantes y agua carbonatada de los refrescos.
- Consumir los alimentos lo más integrales posibles, evitando productos refinados.
- Evitar combinaciones incorrectas entre los alimentos.
- Disminuir el consumo de alimentos pesados, como grasas, sobre todo si son de origen animal, carnes, huevo y queso.
- Ingerir dentro de lo posible un alto porcentaje de alimentos alcalinizantes, como frutas y sus jugos, vegetales crudos y sus jugos, vegetales cocidos, semillas como almendras, ajonjolí, etc.
- Concluir la comida cuando se encuentre en el punto de saciedad no debe llegar al punto de llenura.

¿Qué se debe comer?

Es una pregunta que nos hacemos cuando orientamos una dieta al paciente, por ejemplo:

Frutas: de todas clases, no sólo los jugos, si no comerlas lo más completas posible y, en algunas, sus semillas, excepto las que son amargas.

Almidones: cereales, los cuales deben ser integrales; esto incluye las harinas que se hacen de ellos. También tubérculos como la papa, yuca, ñame, boniato, plátano y malanga.

Vegetales u hortalizas: tanto crudos como cocidos, también sus jugos o zumos. Ejemplo: zanahoria, remolacha, lechuga, apios, cebolla, rábanos, etc.

Leguminosas: pueden consumirse siempre que sean frescas, remojadas, lavadas y que se acompañen (cuando se coman) con vegetales de hojas. Ejemplo: frijoles, lentejas, garbanzos, etc.

Semillas oleaginosas: como almendra, ajonjolí, girasol, nueces, maní, avellanas, castañas, etc. Este grupo es muy importante.

Té o infusiones de plantas aromáticas, como la manzanilla, albahaca, yerbabuena, hinojo, eneldo, tilo, manzanilla, etc.

Lácteos: no más de 3 veces por semana, prefiera yogurt, la leche y el queso descremados.

Huevos: como los lácteos, no se deben consumir en exceso.

Carnes: disminuir el exceso, sobre todo de carnes rojas. Si de todos modos decides ingerirlas, preferir las blancas (pollo, pescado y siempre acompañadas con abundantes vegetales).

Agua: ingerir de 6 a 8 vasos al día como mínimo.

Alimentos de difícil digestión

- Cerdo en todas las formas.
- Carne de res.
- Embutidos: mortadella, salchicha, jamón, etc.
- Grasas, incluso mantequilla, manteca, aceites muy refinados.
- Leche condensada.
- Alimentos con aditivos químicos.
- Harinas blancas.
- Té negro.
- Chocolate.
- Café.
- Frituras de todo tipo.
- Encurtidos.
- Alimentos ahumados.

- Bebidas gaseosas.
- Azúcar blanca.
- Chucherías.

Se debe tener en cuenta que estos alimentos pueden ser evitados o combinados debidamente, aunque en el caso de pacientes enfermos se debe tener en cuenta para poder corregir la salud.

Los alimentos son utilizados también en el tratamiento de las enfermedades, algunas pueden agravar o mejorar.

En la medicina tradicional asiática se da gran importancia a la dietética, la considera como otro método terapéutico, de hecho muchas enfermedades pueden estar provocadas por una mala alimentación.

Teoría de los sabores

Todo lo anteriormente expuesto es considerado por los orientales, pero se le atribuye gran valor a los sabores, se plantea que los sabores de los alimentos no es sólo una sensación gustativa, sino que contienen una parte energética útil, que varía en función de cada alimento. Los médicos chinos en la terapéutica clasifican los alimentos por los 5 sabores relacionados con los órganos.

Aunque esta temática corresponde a la medicina tradicional, consideramos de utilidad conocer algunas características de los alimentos según la teoría de los sabores:

Sabor agrio	Hígado y vesícula biliar
Sabor amargo	Corazón, intestino delgado
Sabor dulce	Estómago y bazo
Sabor picante	Pulmón, intestino grueso
Sabor salado	Riñones y vejiga

Como los órganos son Yin y Yang, hay sabores Yin y sabores Yang, así por ejemplo, hay alimentos de sabor salado Yin que se corresponden con los riñones y de sabor salado Yang que se corresponden con la vejiga.

A continuación se refleja una lista de alimentos clasificados por la terapéutica china:

Sabor agrio (Yin de hígado): limón, tomate, fresa, albahaca, caballo, naranja, uva, trigo, etc.

Sabor agrio (Yang de vesícula biliar): faisán, cerdo, pollo, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, queso, etc.

Sabor amargo (Yin de corazón): lechuga, soya, hígado de conejo, nabo, ruda, yerbabuena, col, hígado de buey, mijo, etc.

Sabor amargo (Yang de intestino delgado): espárrago, almendra, piel de naranja y de mandarina, té, hígado de cerdo, valeriana, etc.

Sabor dulce (Yin de bazo): berenjena, caña de azúcar, remolacha, cebada, calabaza, pepino, espinaca, plátanos, melón, manzana, berro, apio, etc.

Sabor dulce (Yang de estómago): cereza, castañas, dátil, trucha, anguila, huevo de gallina, esturión, carpa, higo, azúcar blanca, etc.

Sabor picante (Yin de pulmón): caballo, cerdo, conejo, menta, orégano, zanahoria, rábano y nabo.

Sabor picante (Yang de intestino grueso): ajo, puerro, hinojo, seso de buey, tabaco, salvia, perejil, pepinillo, jengibre y mostaza.

Sabor salado (Yin de riñón): sal, avena, pulpo, conejo, ostra, pato, algas.

Sabor salado (Yang de vejiga): erizo de mar, paloma, jamón, jabalí, queso azul, huevos de pescados, garbanzo y guisantes.

Abuso o exceso en los sabores

Cualquier abuso o exceso en los sabores puede provocar enfermedades. Los asiáticos plantean que un exceso en el caso del sabor agrio, significa una carga excesiva de energía para el hígado, lo que provoca cólera y contracturas musculares; interfiere en la energía de estómago, provocando gastritis y sensación de parestesia torácica; hace que la piel pierda su vitalidad y se arruge con más facilidad; así como en el intestino grueso provoca estreñimiento; y, además, causa ansiedad e inestabilidad psíquica.

Exceso de sabor amargo: la persona fumadora corre el riesgo de enmascarar este sabor, ya que el tabaco se considera de sabor amargo. Desde el punto de vista cardíaco se produce aceleración del pulso, mientras que a nivel estomacal se pueden producir inapetencias y dificultades digestivas. Con respecto al pulmón, se manifiesta una especie de parálisis energética, con propensión a la bronquitis y enfisema. En el funcionamiento renal este exceso se traduce en la disminución de la libido, alteraciones menstruales, disfunción sexual, disminución de la atención y la voluntad, y posible esterilidad. Además de la agudización visual y la fragilidad de las uñas, indica el gran daño energético que ha sufrido la vesícula biliar.

Exceso de sabor dulce: en la energía del estómago causa gastritis; en los pulmones problemas cutáneos, y también procesos infecciosos; en la función renal causa impotencia sexual, hipertensión y problemas óseos; en la energía hepática puede producir glaucoma, cataratas, debilidad muscular y disminución de la capacidad visual; en la cardíaca, hipertensión arterial y en casos graves descompensación cardiovascular.

Exceso de sabor picante: en el ámbito pulmonar y de intestino grueso se puede detectar cierta propensión a las infecciones hemorroidales y las hemorragias de las mucosa (ejemplo en las encías). Con respecto a los riñones, las posibles consecuencias son la disminución de la libido, la amenorrea, los edemas, hinchazón de los tobillos y confusión mental. En la red hepática puede provocar, calambres musculares, inflamación del hígado y leves temblores en las manos, gastritis, mejillas rojizas y anemias.

Exceso de sabor salado: desde el punto de vista renal, se generan zumbidos en los oídos, aumento de la orina y cefaleas.

En el ámbito hepático se pueden detectar calambres, perturbaciones del campo visual, debilidad muscular, vértigo, hormigueo en los dedos y disminución de la agudeza visual. En la energía del corazón y del pulmón pueden producirse dificultades respiratorias y taquicardia al esfuerzo.

Se tendrán en cuenta para aprovechar la capacidad terapéutica de los sabores las orientaciones siguientes:

- En las afecciones musculares, se aconseja disminuir los alimentos agrios e ingerir más picantes, igual que en los síntomas por exceso en este sabor.
- El sabor agrio tonifica el pulmón, si existe un vacío energético.
- En las enfermedades de los huesos es preferible no consumir alimentos de sabor amargo e ingerir sustancias saladas. Si hay un exceso de sabor salado, se aconseja aumentar el dulce.
- En los excesos de sabor dulce es recomendable aumentar el sabor agrio.
- El sabor salado tonifica el corazón.
- En el caso de trastornos cutáneos hay que aumentar el sabor amargo y disminuir el picante.
- En caso de exceso de sabor amargo, se aconseja aumentar el salado.
- Para tonificar el riñón conviene aumentar el sabor amargo.

Estas son algunas de las numerosas posibilidades de intervención de la terapéutica mediante la dietética de

los sabores. Otra parte de la terapéutica de la dieta es la orientación de los alimentos por diferentes patologías.

Alimentos según la patología

Artritis: ajo, apio, cereza, coliflor, fresa, habas, grifú, limón, manzana, miel, pera, perejil, plátano, ajo porro, soya, zanahoria, zumos de uva y papa.

Arteriosclerosis: ajo, aceites de maíz o de girasol, castaña, cebolla, ciruela, fresa, habas, levadura, limón, miel, puerro, soya, yogurt y garbanzo.

Acidez, ardor de estómago: lechuga, tamarindo, yogurt, papa, repollo y agua.

Anemia: ajo, berro, coliflor, dátil, espinaca, diente de león, huevo, lechuga, lenteja, levadura de cerveza, manzana, mostaza, palo santo, pan de germen, pera, perejil, champiñón, plátano, polen, ajo porro, remolacha, soya, yogurt, zanahoria, zumo de manzana y zumo de hojas verdes.

Inapetencia: aceituna, apio, berro, diente de león, perejil, soya y yogurt.

Litiasis renal: berro, miel, ajo porro, berenjena, melón y acelga.

Asma: apio, ajo, cebolla, higo, hinojo, membrillo, menta, perejil, plátano, zanahoria, berro, diente de león y coliflor.

Bronquitis: Ajo, cebolla, higo, manzana, miel, zanahoria, remolacha y limón.

Cáncer: coco, dátil, espinaca, fresa, melocotón, miel, perejil, remolacha, zanahoria, berro, diente de león y coliflor.

Catarro: dátil, lechuga, perejil, soya y espinaca.

Corazón: ajo, berro, cebolla, champiñón, coco, espárrago, frambuesa, manzana, naranja, zumo de uva y de limón.

Diabetes: aceite de oliva, ajo, alcachofa, almendra, apio, arándano, avellana, berro, cebolla, espárrago, frambuesa, fresa, higo, limón, levadura, mijo, fresa, levadura de gluten, pepino, pera, pimiento, requesón, soya, tomate y trigo.

Diarreas: almendra, arándano, arroz, cebada, dátil, guayaba, manzana, membrillo, miel, níspero, palo santo,

plátano, sal de cocina, yogurt, zanahoria y almidón de yuca.

Disnea: cebolla, higo y ajo.

Estreñimiento: aceite de oliva, acelga, arroz integral, berenjena, calabaza, cebolla, cereza, ciruela, col, coliflor, espinaca, frambuesa, fresa, grosella, higo, hinojo, lechuga, lenteja, melocotón, melón, miel, naranja, nuez, pimiento, polen, ajo porro y remolacha.

Embarazo: espinaca, germen de trigo, lechuga, mantequilla, miel, polen, perejil, requesón, soya, uva, yogurt, zumo de manzana, agua de coco, fruta y ajonjolí.

Epilepsia: cebada, manzana, naranja y ortiga.

Facilitar expectoración: ajo, cebolla, dátil, miel y perejil.

Estómago: dátil, frambuesa, hinojo, manzana, membrillo, menta, palo santo, perejil y yogurt.

Fiebre: apio, arroz, cebada, col y manzana.

Garganta: cebada, higo, tomate, miel y limón.

Gripe: ajo, cebolla, limón, manzana, toronja o grifú y remolacha.

Hígado (dolencias): aceite de oliva, ajo, apio, berro, cebolla, ciruela, coles, diente de león, germen, manzana, membrillo, miel, perejil, plátano, polen, toronja, grifú, berro, remolacha, soya, tomate, yogurt, zanahoria, zumo de grosella y de uva.

Ictericia: ajo, alcachofa, apio, plátano, zanahoria, tomate y miel de caña.

Impotencia sexual: aceite de germen de trigo, berro, espinaca, nuez, perejil, piñón, queso, sauco, tomate, zanahoria, fruto de algarrobo, maní, cebolla y ajo.

Insomnio: ajo, berenjena, cebolla, manzana, menta, miel, naranja, perejil, zumo de manzana e higo.

Intestino (enfermedades): acelga, aguacate, arroz integral, manzana, menta, nabo, soya, yogurt, perejil, berro, diente de león y cebolla.

Lactancia materna: avena, germen de trigo, hinojo, horchata de ajonjolí, maní, lechuga, levadura de cerveza, polen, berro, requesón, yogurt y zumo de manzana.

Falta de memoria: ajonjolí o sésamo, piña americana, perejil, yogurt, bleado, polen y miel de abejas.

Nervios: aguacate, apio, cebolla, espárrago, levadura, limón, manzana, nabo, miel, perejil, plátano y naranja.

Obesidad: apio, cebolla, espárrago, levadura, limón, manzana, nabo, naranja, pepino, toronja o grifú, berro, remolacha, uva, yogurt, zumos de manzana, papa y piña.

Ojos: cebolla, manzana, menta, perejil, zanahoria y ajonjolí.

Oídos: cebolla, manzana, menta, perejil, zanahoria y ajonjolí.

Reumatismo: ajo, alcachofa, apio, avena, berro, cebolla, ciruela, frambuesa, fresa, haba, levadura de cerveza, lima, limón, manzana, miel, ortiga, toronja, grifú, soya, tomate, zanahoria y zumo de fresa.

Riñón: apio, castaña, cereza, frambuesa, garbanzo, higo, maíz, miel, pan sin sal, toronja, grifú y uva.

Tos: cereza, dátil, lechuga, limón, miel, nabos, perejil, uva y cebolla.

Zumos terapéuticos

Otro aspecto que se debe tener en cuenta, además de los alimentos, es el uso de los zumos terapéuticos. Estos alimentos deben consumirse frescos. A continuación se ofrecen algunas recetas.

Estómago, hígado, vesícula biliar, páncreas e intestinos

Zumo de remolacha (3 onzas), **zanahoria** (10 onzas) y **pepino** (3 onzas): esta mezcla de zumos es muy rica en elementos orgánicos, alcalinos, como sodio, potasio, fósforo; neutraliza la acidez; ayuda a expulsar los gases; favorece el peristaltismo. Tomar 3 vasos al día.

Yogurt: beneficioso para toda clase de indigestión, restaura la flora intestinal, calma la mucosa inflamada. Tomar de 120 a 125 mL/día.

Espinaca (entera o en zumo): desintoxica el canal digestivo, restaura el pH, calma la inflamación intestinal, favorece al peristaltismo, se debe comer cruda o tomar en zumo.

Se puede mezclar 6 onzas del zumo con 10 onzas de zumo de zanahoria hasta llenar 0,5 L, se debe ingerir 0,5 L/día.

Otros *alimentos beneficiosos*: tomate crudo, manzana cruda (con el estómago vacío).

Alimentos que se deben evitar: leche pasteurizada, huevos cocidos, carnes excesivamente cocidas, féculas y azúcares refinados.

Gastritis

Se debe a un exceso de gases y ácidos formados por muchas combinaciones de alimentos, alcohol, café y otros irritantes.

Yogurt: calma la inflamación, neutraliza los gases y ácidos tóxicos, favorece la digestión.

Zumos de zanahoria remolacha y pepino: es una poderosa mezcla alcalinizante, neutraliza la acidez de estómago. Fórmula: zanahoria (10 onzas), pepino (3 onzas) y remolacha (3 onzas). Tomar 0,5 L/día.

Espinaca: entera o en zumo (igual a la anterior).

Alimentos que se deben evitar: alimentos fritos, ahumados, encurtidos en salmuera, vinagre (excepto el de cidra), picante, mostaza, alcohol y refrescos gaseosos.

Obesidad

Exceso de tejido graso acumulado en la superficie del cuerpo, especialmente en el abdomen, muslos y nalgas; resultados de malos hábitos alimenticios, por lo que se puede corregir con la misma terapia nutricional.

Zanahoria en zumo o cruda: limpia todo el canal digestivo; desintoxica el hígado; equilibra el sistema endocrino, por lo cual ayuda a controlar y prevenir la obesidad.

Zumo de zanahoria, remolacha y pepino (igual fórmula anterior). Un importante síntoma de la obesidad es la acidosis de la sangre y tejidos. Esta mezcla de zumos tiene efectos alcalinizadores en la corriente sanguínea y riñones, favorece la eficacia del metabolismo y la excreción de desechos.

Espinaca: es uno de los mejores antídotos naturales contra la intoxicación del intestino, causa frecuente de la obesidad; se ingiere cruda o combinada con zanahoria. Fórmula (igual a la anterior).

Zumo de col cruda: limpia el estómago e intestino superior de los desechos putrefactos, mejorando la fun-

ción digestiva; facilita una rápida eliminación. Mezclar con zumo de zanahoria a partes iguales. Tomar 0,5 L/día.

Otros *alimentos beneficiosos*: todas las frutas y verduras crudas.

Alimentos que se deben evitar: fécula, azúcar refinada, pan blanco y la repostería, carne demasiada cocida, carne de cerdo, chocolate y leche pasteurizada.

Úlcera gástrica

Inflamación e irritación y daño de las mucosas del estómago y duodeno.

Zumo de col: posee poderosas propiedades depurativas y reductoras; lo mejor es tomarlo mezclado con zumo de zanahoria a partes iguales y tomar 0,5 L/día.

Yogurt: restaura el pH.

Zumo de papa: licuada con su cáscara en un poco de agua; se ingiere 2 o 3 veces al día por 1 mes como mínimo, 1 cda. antes de las comidas. Tiene un efecto protector de la mucosa gástrica y duodenal; estimula la regeneración de los tejidos.

Alergia, urticaria, rinitis y asma

En estos casos el ayuno y las irrigaciones colónicas son los mejores métodos de tratamiento seguidos de terapia nutricional. Los alimentos crudos poseen excelentes propiedades desintoxicantes.

Zumo de zanahoria: desintoxica el hígado, el estómago y el canal intestinal; equilibra el pH en todo el organismo. Ingerir 0,5 L diluido en agua, durante el día.

Zumo de pepino: limpia la sangre y los riñones de ácidos y otras toxinas, lo que favorece la excreción de desechos y equilibra el pH.

Artritis

Zumo de apio: rico en sodio orgánico 0,5 L/día (1 L si se mezcla con zumo de zanahoria).

Zumo de limón: sin azúcar mezclado a partes iguales con agua destilada 0,5 L/día.

Alimentos beneficiosos: melaza, espárragos, cebada integral, puré de limón, lima o naranja hecho en batidora con agua destilada, incluyendo piel, semillas y fibras.

Amigdalitis

Piña tropical: es rica en bromelina (una enzima proliótica que digiere las proteínas) que elimina las células muertas o enfermas o los gérmenes; se ingiere en trozos o en jugo dejándolo rodar por la garganta, si se desecha la pulpa se puede utilizar como gárgaras.

Ajo: vapores volátiles del ajo; tiene función antiinfecciosa.

Zumo de zanahoria y espinaca: es una mezcla muy buena para desintoxicar el colon y restaurar la función intestinal normal; 10 onzas de zanahoria por 6 partes de espinaca, tomarlo en el día.

Zumo de zanahoria, apio y perejil: Se prepara igual que los anteriores.

Alimentos que se deben evitar: leche pasteurizada, fécula, azúcar refinado, carne y huevo cocido, café y té cargado.

Asma, neumonía, gripe y bronquitis

Rábano picante y zumo de limón: el rábano picante recién rallado disuelve las mucosidades de los bronquios y zonas nasales de forma rápida; mezclado con zumo de limón fresco aumenta su efecto, se forma una pasta y se toma 0,5 cucharadita 3 veces al día.

Zumo de zanahoria y rábano: el zumo de rábano poseen efectos parecidos al rábano picante, pero más suave; es fuerte para beberlo sólo, por lo que se puede combinar con zumo de zanahoria, 5 onzas de rábano por 11 de zanahoria. Tomar 0,5 L/día.

Ajo: crudo contiene poderosas enzimas y vapores que disuelven las mucosidades de los pulmones y bronquios; ayuda a recuperar la respiración normal, elimina las bacterias por su acción antiinfecciosa. Tomar de 3 a 5 dientes de ajo/día.

Otros alimentos beneficiosos: aceite de germen de trigo, semillas de calabaza, semillas de girasol, zumo de apio, nabo y espinaca cruda.

Alimentos que se han de evitar: leche y productos lácteos, huevos cocidos, féculas refinadas, especialmente harina blanca.

Anemia

Melaza: es la más rica fuente natural de hierro y cobre, elementos que contribuyen a fortalecer la sangre, especialmente por la formación de la proliuria, hemoglobina asociada con el hierro. Administrar 2 cdas en 1 vaso de agua tibia 2 veces/día.

Aceite de germen de trigo: refuerza la capacidad de la sangre de transportar oxígeno. Tomar 1 cucharadita de aceite puro de germen de trigo después de desayuno y comida.

Lecitina: fortalece el plasma sanguíneo y disuelve los depósitos de las arterias, aumentando la capacidad de la sangre de asimilar y transportar oxígeno y nutrientes. La mejor lecitina líquida es la obtenida de la soya y de la yema de huevo crudo.

Zumo de remolacha: favorece la producción de glóbulos rojos y la calidad general de la sangre. Tomar 250 mL, 2 o 3 veces/día. Se puede mezclar con zumos de pepino y zanahoria.

Espinaca: rica en hierro orgánico y otros minerales esenciales; fortalece el plasma sanguíneo, especialmente la producción de hemoglobina; se consume entera, en ensalada o el zumo.

Otros alimentos beneficiosos: granada, zumo de lechuga, zumo de diente de león, espárrago, col, infusión de crisantemo, pasa, yema de huevo crudo, germen de trigo.

Alimentos que se deben evitar: leche pasteurizada, café, té cargado, fécula refinada (harina blanca), alimentos en conserva, ahumados, etc.

Angina de pecho

Zumo de zanahoria, apio, perejil y espinaca: poderosa mezcla, rica en potasio, rápidamente desintoxica y alcaliniza el torrente circulatorio, corrigiendo una de las causas de la angina de pecho. Fórmula: zanahoria (8 onzas), apio (4 onzas), perejil (2 onzas) y espinaca (4 onzas). Tomar 0,5 L/día en varias partes.

Ajo crudo: consumido a diario ha demostrado aliviar el dolor en 5 días; purifica la sangre; elimina depósitos pegajosos en los vasos sanguíneos; mejora la calidad y cantidad de la sangre; tomar de 6 a 8 dientes de ajos/día picados, como aderezos, en cápsulas o en gotas.

Aceite de germen de trigo: según las investigaciones del terapeuta nutricional doctor Marsh Morrison, 1 cucharadita/día de aceite de germen de trigo proporciona al corazón oxígeno, aliviando los espasmos y calambres.

Otros alimentos recomendados: espinaca cruda, germen de trigo, lecitina, semillas de girasol, yema de huevo cruda (por la lecitina).

Alimentos que se deben evitar: féculas y azúcar refinado, especialmente la harina blanca, leche y productos lácteos, carnes y huevo cocido.

Arteriosclerosis

Zumo de perejil, zanahoria, espinaca y apio: igual a la fórmula anterior.

Ajo: igual a la fórmula anterior.

Zumo de remolacha y zanahoria: igual a las fórmulas e indicadores descritas.

Otros alimentos recomendados: espinaca cruda, apio, lechuga, semillas de calabaza, tomate crudo y alga.

Alimentos que se deben evitar: leche, productos lácteos, huevo cocido, grasa animal, especialmente la manteca, carne de cerdo, alimentos salados y en conserva.

Hipertensión arterial y trastornos cardiacos

Zumo de zanahoria, perejil, espinaca y apio: la misma fórmula y los mismos beneficios.

Espinaca: cruda corrige el equilibrio del pH en el tratamiento sanguíneo y canal digestivo, eliminando una importante cantidad de desechos tóxicos.

Zumo de remolacha y zanahoria: los mismos efectos mencionados.

Otros alimentos útiles: ajo crudo, aceite de germen de trigo, semillas de girasol, tomate crudo, alga y lecitina.

Alimentos que se deben evitar: fécula, azúcar refinado, grasa y carne de cerdo, embutidos enlatados, especias estimulantes (pimiento, mostaza, etc.)

Los zumos pueden ser usados en diferentes enfermedades y esto puede ser de gran ayuda en la dietoterapia recordando que tu alimento puede ser tu medicina.

Objetivos de la actividad de enfermería

- Introducir en los pacientes nuevos conceptos sobre el régimen dietético.
- Orientar la importancia de la alimentación natural para lograr mantener una adecuada salud.
- Divulgar las reglas básicas de la alimentación.
- Incorporar y orientar a los pacientes el uso de los alimentos como parte de la terapéutica.
- Controlar la dieta adecuada de acuerdo con cada patología, así como su presentación.
- Divulgar algunos alimentos de difícil digestión y sus combinaciones.
- Propiciar un ambiente adecuado en el momento de ingerir los alimentos.

VII Terapias

Geoterapia o lodoterapia

Otra de las variantes muy usada en la medicina natural es la aplicación de lodos terapéuticos (peloides). Es una terapéutica muy antigua, pero efectiva por las propiedades minerales y orgánicas que posee el lodo.

Los lodos terapéuticos o peloides son formaciones naturales que constan de agua, sustancias minerales y orgánicas, homogéneas, fenómenos dispersos con una consistencia similar a las pomadas y con un contenido de sustancias terapéuticamente activas y de microorganismos vivos.

Por su composición, origen y propiedades, los lodos terapéuticos se clasifican en:

- De turba.
- Suprapeloides (de presas de agua dulce).
- Fangosos sulfurosos.
- Cremosos (salen de la tierra producto de la presión de los gases).

Lodo de turba: está formado por residuos descompuestos que surgen con la desaparición de las vegetaciones por acción de los microorganismos en condiciones de insuficiencia de oxígeno y de exceso de humedad.

Su valor principal, balneológico, lo tiene el grado de descomposición de la turba, que está dado por la cantidad de residuos descompuestos y no descompuestos. Para fines terapéuticos puede ser empleada la turba cuyo grado de descomposición no sea inferior a 40 %. Los lodos contienen sustancias orgánicas en más de 50 %.

Suprapeloides: es el cieno de los embalses de agua dulce, que se forma como resultado de la descomposición de la flora y de la fauna de dichos embalses, por la influencia de la actividad microbiana rica en sustancias orgánicas (mayor que 10 %).

Lodos fangosos sulfurosos: es el cieno de los embalses de agua salada que se forman como resultado de la descomposición de la flora y la fauna por los microorganismos y que contienen sulfuro de hidrógeno y sulfuro ferroso; su importancia la constituye el contenido de sulfuros. Los lodos se dividen según el

contenido de sulfuros (%) y por la magnitud de la mineralización de la solución del lodo (g/L).

Lodos cremosos: se forman como resultado del surgimiento sobre la superficie, por la presión de los gases, de hidrocarburos y del agua de un material arcilloso triturados en forma de una masa diluida.

En estos lodos existen muy pocas sustancias orgánicas y una alta concentración de microelementos de hierro, bromo, etc. con fines terapéuticos. En los lodos han sido localizadas también sustancias orgánicas biológicamente activas del tipo de las hormonas genitales femeninas (*Foliculina cinestol*) y estimuladores bioquímicos.

El lodo tiene elasticidad, viscosidad, adhesividad, humedad y capacidad de absorción de la humedad. Posee termoconductividad, permitiendo el paso del calor. Esta es mayor en los lodos fangosos. Posee capacidad de retención térmica. Su calidad se determina por el pH y pueden ser ácidos o alcalinos.

Con este pequeño resumen se quiere dar una idea muy general de las características de los peloides. Son una alternativa en el tratamiento de muchas patologías.

Procedimientos para la aplicación de peloides

- El lodo curativo se calienta a la temperatura requerida.
- Se mezcla bien con una espátula o brocha.
- Se coloca una capa de un espesor no mayor de 4 cm, puede ser de hasta 5 o 6 cm sobre la región requerida.
- Se cubre al paciente con una sábana de lona (hule) o una frazada de lana para evitar que pierda humedad y temperatura.
- La superficie de la aplicación del lodo puede variar: puede ser local o general a excepción de la cabeza.

Métodos de aplicación

Aplicación local: el lodo curativo se coloca directamente sobre la región del foco patológico.

Método parafocal: se usa para evitar la agudización del proceso patológico, no se coloca el lodo sobre la

zona del foco, sino sobre un sector del cuerpo situado próximo a este.

Reflejo segmentario: la aplicación del lodo no se hace sobre la región de proyección de los segmentos de la médula espinal. De hacer lo contrario, constituyen "cuernos del lodo". Ejemplos: para el encéfalo, la aplicación se realiza sobre la vértebra dorsal VII; para actuar sobre el estómago, hígado y vesícula biliar; se aplica sobre la vértebra dorsal X y la vértebra lumbar III para actuar sobre el intestino grueso, etc.

Método segmentario en combinación sobre el foco patológico: de acuerdo con el tipo de efecto del simpático, el lodo se coloca sobre la región del cuerpo simétrica a la región lesionada. Ejemplos: para la neuritis del nervio facial, se coloca sobre la mitad simétrica de la cara; para las consecuencias de fracturas y trauma, se coloca sobre la pierna simétrica.

Aplicación según la temperatura de calentamiento

De acuerdo con las temperaturas de calentamiento, los lodos se clasifican de la forma siguiente:

- Alta temperatura: 46 a 50 °C
- Temperatura moderada: 42 a 44 °C
- Carácter aligerado: 38 a 40 °C
- Fresca: 34 a 36 °C
- Frías: menos de 34 °C

Cuando la temperatura del lodo es de 46 a 50 °C, el tiempo de tratamiento no excede de 10 min. Pero, a la temperatura de 40 a 42 °C el tiempo es de 15 a 20 min. Para la curación de las simpatalgias, congelaciones, heridas infestadas, dolor fantasma, se puede dejar el lodo hasta 12 h o más.

En la lodoterapia de alta intensidad, las aplicaciones se indican 2 o 3 días consecutivos con 1 día de receso, con una aplicación de 15 a 18 tratamientos.

En la lodoterapia de intensidad media, los tratamientos se indican en días alternos, con una continuidad de 12 a 14 sesiones en el curso.

En la lodoterapia de baja intensidad, los tratamientos se indican cada 3 día; en total de 8 a 10 tratamientos.

Una vez concluido el tratamiento, el paciente debe recibir una ducha de agua a la temperatura de 36 a 37 °C. Después de esto se requiere de un descanso de 30 min.

El paciente debe ser protegido de los cambios de temperaturas.

También se pueden emplear las aplicaciones de fomentos o cataplasmas de lodo o bolsas de gasa llenas de lodo. Procedimiento:

- Se calienta el lodo a la temperatura de 45 a 55 °C.
- Se prepara una compresa o torta de lodo de 2 a 5 kg.
- Se envuelve el lodo con una gasa o tela de algodón y se coloca sobre la región del cuerpo.
- Luego se cubre con hule y se mantiene durante 15 o 30 min.

Lodoterapia cavital (tapones rectales o vaginales)

El lodo para cavidades debe de estar minuciosamente purificado de impurezas. El procedimiento para aplicarlo es:

- Con ayuda de una jeringuilla de diseño especial se introduce el lodo caliente en la vagina. Este proceder no es usado en la terapéutica cubana.
- La temperatura no debe de exceder de 45 °C y de 250 hasta 350 g de lodo en cavidad.
- Para los tapones rectales es hasta 44 °C.
- El tiempo de duración es de 30 a 45 min.
- El tratamiento se realiza de 14 a 18 sesiones.

Hay otros tratamientos como: electroterapia (combinación de los tratamientos de lodo con diferentes tipos de corriente eléctrica), galvanoterapia, diadinamolodoterapia, fonoforesis de lodo, solución de lodo y preparados medicinales del lodo.

Hay preparados parenterales que se hacen con fracciones de los ácidos húmicos del lodo curativo del mar; en solución fisiológica se utiliza por vía intramuscular. Otra forma de preparación es por vía sublingual, así como el uso por vía oral de píldoras de lodo, aunque es poco usado en Cuba.

Reacciones o manifestaciones clínicas

En el tratamiento con lodoterapia pueden aparecer algunas reacciones balneológicas, las cuales se clasifican en:

Reacciones vegetativo neurasténicas: insomnio, somnolencia, excitación elevada, fatiga rápida, debilidad, etc.

Reacciones vegetativo vasculares: variación en las cifras tensionales, pulso inestable, palpitations, dolores de cabeza, diarreas y dolores precordiales.

Reacciones cutáneo alérgicas: prurito cutáneo, erupción, descamación de la piel y tipos de edemas de Quincke.

Músculo articular: aparecen síndromes de dolor en las articulaciones, en la proyección de los ligamentos y músculos.

Dispépticos: se acompañan de una sensación desagradable en el estómago, náuseas, alteraciones del apetito, meteorismo, trastorno de la defecación.

Reacciones hematológicas y biológicas: según el tipo de agudización de la enfermedad principal, pueden ocurrir alteraciones de la regulación térmica.

La reacción balneológica constituye un conjunto de manifestaciones de laboratorio y clínicas que surgen en el paciente en determinado período. De acuerdo con el cuadro clínico, pueden ocurrir:

Reacción balneológica ligera: se continúa el tratamiento.

Reacción balneológica de intensidad media: se interrumpe el tratamiento por corto tiempo.

Reacción balneológica grave: el tratamiento se cambia.

Las reacciones balneológicas pueden ser: prematuras, de 5 a 7 tratamientos y tardías, de 11 a 12 tratamientos.

Las manifestaciones clínicas pueden ser: generales, locales y combinadas.

Tanto en cualquiera de las reacciones, como en la lodoterapia, el organismo del hombre responde con una reacción de respuesta. Esta reacción aparece en cuadros clínicos o metabólicos y otras a nivel preclínico y se manifiestan en exámenes de laboratorios.

El efecto terapéutico después de la lodoterapia a veces se presenta, no de inmediato, sino transcurridos entre 1 y 15 meses después que el paciente es dado de alta.

Después del tratamiento, la tensión arterial puede elevarse de 10 a 15 y hasta 20 mmHg; el pulso hasta 30 pulsaciones por encima de la basal.

Indicaciones para la lodoterapia

Enfermedades del aparato locomotor: artritis, periartrosis de carácter traumático, infeccioso, brucelosis y distrófico en fase crónica; poliartritis reumatoidea, reumatismo (forma articular); nunca antes de haber transcurridos entre 8 y 9 meses a partir de la agudización; enfermedades de la columna y las articulaciones,

espondiloartritis en la fase crónica; enfermedades de Besterf con un grado mínimo de actividad del proceso; lesiones traumáticas de los huesos, músculos y ligamentos; fracturas de consolidación lenta o retardada, osteitis, periostitis, miosis, fibromiositis, bursitis, tenovaginitis, contracturas de diferentes etiologías, osteomielitis sin indicio de actividad del proceso inflamatorio, úlceras tróficas y heridas que se demoraron mucho en cicatrizar.

Enfermedades y consecuencias de traumas del sistema nervioso central: enfermedades infecciosas del sistema nervioso central, meningoencefalitis, encefalitis, poliomielitis (después de pasar el proceso agudo); consecuencias de heridas y otros traumas de la médula espinal y de sus membranas; consecuencias de hemorragias de la médula espinal (hemioctomelia), después de 2 meses del trauma; consecuencias de traumas del encéfalo en ausencia de ataques epilépticos y trastornos psíquicos.

Enfermedades y consecuencias de traumas del sistema nervioso periférico: radiculitis primaria (infecciosa tóxica), osteocondrosis, operaciones de los discos vertebrales, paliradiculoneuritis; neuritis de carácter infeccioso, alérgico y tóxico.

Enfermedades de los órganos genitales femeninos: enfermedad del útero y de sus anexos de carácter inflamatorio, erosiones del cuello del útero, esterilidad en la fase de las enfermedades inflamatorias de los ovarios e insuficiencia funcional de los ovarios.

Enfermedades de los órganos genitales masculinos: prostatitis, epidermitis, arquiteis y vesiculitis (vesículas seminales) crónicas.

Enfermedades de los órganos digestivos: enfermedad ulcerosa del estómago y duodeno, duodenitis, gastritis crónica, colitis, hepatitis, colecistitis e inflamación de las vías biliares.

Enfermedades otorrinolaringológicas: procesos crónicos atróficos y subatróficos en nasoglotis, enfermedades crónicas de los senos perinasales, amigdalitis crónica y enfermedades crónicas e inflamatorias del oído.

Enfermedades oftalmológicas: queratitis neurogénica, úlceras y leucomas de la cornea, lesiones traumáticas de la membrana ocular, atrofia del nervio ocular, degeneración pigmentaria de la retina, etc. El lodo envuelto en gasa con una temperatura de 37 a 42 °C

sobre los ojos cerrados, colocando anteriormente una gasa humedecida con suero fisiológico es muy efectivo.

Enfermedades de la piel: formas crónicas de eccemas, neurodermatitis y psoriasis (fuera del estadio agudo). Vitiligo, psoriasis y cloasma (según la experiencia de la profesora doctora Gladys Velaso).

Enfermedades de los vasos periféricos: flebitis consecuencias de tromboflebitis (infiltrados y úlceras) no antes de 3 meses a partir de la agudización.

Contraindicaciones para la lodoterapia

- Procesos inflamatorios.
- Tumores malignos y benignos.
- Enfermedades de la sangre, de los órganos hematopoyéticos, hemorragias y tendencias a ellas.
- Tuberculosis pulmonar de cualquier localización.
- Insuficiencia de la circulación sanguínea de II a III grados.
- Enfermedades de hipertensión en los estadios II y III.
- Formas manifiestas de arteroesclerosis.
- Enfermedades endocrinas y enfermedades del metabolismo de las sustancias, obesidad en III y IV estadio, formas graves de teratotoxicosis, mixedemas y diabetes mellitus (no descompensada y sin alteraciones graves de los vasos, etc.).
- Enfermedades de los riñones y de las vías de eliminación renal.
- Todos los plazos de embarazo.
- Enfermedades psíquicas, incluyendo parálisis progresiva y nacromanías.
- Formas graves de neurosis.
- Cirrosis hepáticas.
- Todas las formas de ictericia en el estado agudo.
- Poliartritis con desarrollo progresivo, con deformaciones anquilosantes graves.
- Osteomielitis con la existencia de un amplio secuestro de un cuerpo extraño o metálico de gran magnitud en el foco.

Mecanismo de acción del tratamiento de lodo

El mecanismo de acción de los lodos terapéuticos sobre el organismo está dado por los factores físicos y químicos.

La mayor importancia entre los factores físicos se le concede al factor térmico, en menor grado al factor

eléctrico (entre el lodo y el cuerpo surgen débiles corrientes eléctricas) y al factor mecánico (acción directa del propio lodo) en su desplazamiento con respecto a la piel del paciente, al estilo de un micromasaje peculiar.

Los factores físicos facilitan la penetración hacia el interior del cuerpo y a través de la piel no lesionada de sustancias química y biológicamente activas contenidas en el lodo, como son: hormonas, antibióticos, estimuladores biogénicos, microelementos, ácidos orgánicos, complejos volátiles etc., que al penetrar en el organismo ejercen una acción terapéutica.

El mecanismo de acción no ha sido lo suficientemente estudiado, pero se conocen muchas ventajas, como las señales que pasan al sistema nervioso central y al propio tiempo al hipotálamo, el que estimula neurohormonas, las cuales regulan la secreción de las hormonas de la hipófisis. Estas últimas controlan la actividad de la corteza suprarrenal, los testículos y ovarios, y las glándulas tiroideas.

Las hormonas que se vierten en la circulación general ejercen su acción específica sobre el sistema nervioso central y como resultado de esto se forma una respuesta neurotumoral única de las funciones con respecto a la acción del lodo.

Tsarfis P.G. (1973) propuso su teoría considerando que la acción de los tratamientos con lodo se realiza multiescalonadamente, es decir, la corrección consecutiva de los distintivos sistemas hasta incluso los niveles celular y subcelular. Por acción del lodo se agota la capa cornea y brillante de la piel, mejorando la capa granulada. En la epidermis se denota una vascularización de las células de la capa cornea.

En la propia dermis se forman cambios estructurales semejantes a las alteraciones durante un proceso de infiltración inflamatoria. Aumenta el flujo de linfocitos, de hialocitos y eosinófilos, momento en que los diferentes elementos que forman el lodo, en particular el hierro, penetran la dermis.

Como existe una elevada permeabilidad en la piel, los compuestos de hierro y otros elementos del lodo curativo pasan a las estructuras de los microtejidos y al medio interno.

Los cambios estructurales que tienen lugar por la influencia de los lodos curativos en las terminaciones nerviosas de la piel, van acompañados de la intensificación de los procesos locales fermentativos y biológicos a nivel celular y subcelular. Estos cambios locales de los procesos reflejos incluyen el nivel cortical y subcortical.

Material necesario

- Hornilla o estufa.
- Recipiente con agua.
- Recipiente con el lodo, que esté rotulado con la fecha de expedición y contenido.
- Depresores o brochas (para uso individual), lona o paños de algodón grueso para la protección de la zona que se ha de tratar.
- Área con sillas o camillas para la exposición de las zonas donde se va a aplicar el lodo.
- Duchas o lavamanos con agua.
- Termómetros para medir la temperatura.

Procedimiento de enfermería

- Explicar al paciente el procedimiento.
- Calentar el lodo en baño María.
- Cuando el lodo alcance la temperatura indicada, se le aplica al paciente en la región afectada.
- El lodo se debe exponer con depresor, espátula desechable, y en el caso de brocha será individualizado su uso.
- Se coloca lodo hasta lograr el grosor requerido según la zona aplicada.
- Se cubre con una sábana, paño o lona para proteger la región y evitar que se seque demasiado el lodo y la temperatura cambie.
- Se le aplica calor a través de los rayos solares, el horario no debe de pasar de las 10:00 a.m.

La enfermera desempeña un papel importante en esta terapéutica, por lo que debe identificar los diferentes tipos de peloides o lodos. Su uso y aplicación es otra herramienta útil en el tratamiento de diferentes enfermedades.

Helioterapia

La helioterapia es la utilización de la radiación solar con fines terapéuticos. La diferencia entre helioterapia y tomar el sol de cualquier modo, radica en que la helioterapia se practica de forma sistemática y con el cuerpo desnudo o la región afectada expuestas al sol, y se realiza con fines terapéuticos.

La historia de la helioterapia se origina en las civilizaciones antiguas, ya que han tenido preferencia por los dioses solares, la nuestra continúa siendo una civilización solar, por ejemplo, nuestro calendario es un calendario solar.

La civilización griega sistematiza la helioterapia (la gimnasia: *gymimus*=desnudo), practicando *heliosis* en la orilla del mar o *helasleniun* en la terraza de las casas. Hipócrates señala que la acción del sol está vinculada al clima. Plinio señala al sol como un remedio máximo. En la Pompeya hay reproducción de "solaria". Avicena recomienda la cura del sol como resistencia antes las enfermedades.

En el siglo pasado se comienza a recomendar la helioterapia: Olier "el sol de montaña" funda el sanatorio en 1902; Rivier "sol de mar"; Rikli (1855) es el que más fomenta las curas helioterápicas por nutrientes; y uno de los mayores impulsores de la helioterapia es Rollier, que entre 1903 y 1944 publicó más de 154 trabajos sobre helioterapia e inauguró diversos sanatorios en Leysín (Salsonia 1979).

Otro dato importante en relación con la helioterapia es la aplicación de la luz solar como terapia. Este método defendido por Mikkael Alvanbov, es recogido en el trabajo del doctor Mariano Song en el cual menciona la importancia de la luz solar, sobre todo como un regulador de los estados depresivos.

La helioterapia produce un aumento de la irrigación por vasodilatación (eritema solar) debido a la acción de rayos ultravioletas por efecto fotoquímico sobre la histidine (aminoácido de la piel) que se transforma en histamina, la responsable de la vasodilatación.

Los rayos solares estimulan la formación de la vitamina D en el organismo. En la piel se hayan sustancias precursoras de vitamina D que por efecto de los rayos solares se transforman en vitaminas D₂ y D₃, efecto preventivo contra el raquitismo.

Acciones de la radiación solar

Locales

- Aumento de la temperatura local por la acción de los rayos infrarrojos.
- Aumento de la circulación periférica.
- Turgencia tisular y eritema solar, dependiendo del tipo de la piel (de la blanca a la negra).
- Liberación de sustancias vasodilatadoras.
- Intensa sudación.
- Aumento del metabolismo tisular.
- Acción analgésica.
- Pigmentación cutánea.
- Transformación de la provitamina D, suficiente con 1h al día.
- Acción bactericida y regeneradora de heridas y cicatrices.

Generales

- Elevación de la temperatura corporal.
- Polipnea.
- Sudación.
- Taquicardia.
- Tendencia a la hipotensión.
- Aumento de leucocitos y hematies.
- Aumento del metabolismo.
- Aumento del estímulo del tiroides y glándulas sexuales.
- Mejora la musculatura.
- Efecto regulador del sistema nervioso vegetativo.
- Acelera la desnutrición de bilirrubina prehepática.

Anormales

Locales: eritema, quemaduras, vesículas, deshidratación, desecación y degeneración de la piel.

Generales: dermatitis, erzemas y urticarias.

Oculares: deslumbramiento, conjuntivitis y ceguera.

Insolación: por exceso de radiación.

Golpe de calor: por falta de agua, ropa inadecuada y aumento de ejercicio.

Desarrollo de cáncer: cuidado con tomar el sol indiscriminadamente y las personas que tienen Nevus.

Técnica de la cura de sol

- El cuerpo desnudo o con la menor ropa posible.
- Las circunstancias climáticas apropiadas y lugar adecuado.
- Programa de Raller: cada día se van aumentando 5 min, comenzando por los pies. Ejemplo:

Regiones	Primer día	Segundo día	Tercer día
Pies	5	10	15 min
Rodilla	—	5	10 min
Cadera			5 min

Este método trata de una técnica progresiva hasta llegar a 50 min al día. Esta cura tiene muy buenos resultados, pues el sol se debe tomar en la mañana, y por la tarde en el invierno, protegiendo las pieles sensibles.

Indicaciones

En astenia física y psíquica, reumatismo, tratamiento de quemaduras de segundo grado, ictericia neonatal, lumbalgias, etc.

Contraindicaciones

En fiebre, alteraciones vasculares, enfermedades sensibles como el lupus eritematoso.

Objetivos de la actividad de enfermería

- Orientar la importancia que tiene la terapia en diferentes enfermedades.
- Utilizar los espacios del tratamiento con geoterapia.
- Proteger al paciente expuesto al tratamiento.

Hidroterapia

Otro de los elementos útiles de la naturaleza es el agua para la prevención y tratamiento de las enfermedades.

Esta maravilla de la naturaleza se utiliza en diferentes formas: aguas mineromedicinales, hidroterapia y talasoterapia.

Etimológicamente hidroterapia es terapéutica por el agua. Por ello, se entiende por hidroterapia el tratamiento con aplicación externa de agua como vehículo de calor o frío y también de acción mecánica.

En algunas ocasiones no es solamente externa a la piel, sino interna a las mucosas, recto, vagina, cavidad oral; pero en estos casos es el agua la que lleva su acción terapéutica al interior de esas cavidades; aunque aplicada de esta forma no pasa a formar parte del metabolismo.

En resumen, se concibe la hidroterapia como las aplicaciones externas de agua en distintas formas (generales o parciales), con finalidad terapéutica.

Toda la historia de la hidroterapia va unida a la medicina naturista centroeuropea y española.

Los elementos fundamentales de la hidroterapia se basan en factores mecánicos, térmicos y químicos, por la acción de sustancias disueltas en el agua.

Propiedades mecánicas del agua

Cohesión y viscosidad: la cohesión de un líquido es la fuerza de atracción ejercida por cada molécula respecto a las que las rodean; resulta una resistencia frente a cualquier objeto que pase a través del líquido. Viscosidad o fricción interna: es la propiedad de un líquido de oponer resistencia relativa al movimiento dentro de él. A mayor cohesión la viscosidad es mayor.

Principio de Arquímedes: "Todo cuerpo sumergido en un líquido pierde una parte de su peso igual al peso del volumen desalojado". Por eso en el agua dulce el peso de un hombre de 70 kg queda reducido a una décima parte. Lo que hace que al introducir un cuerpo en el agua se produce un esfuerzo menor de los miembros y aumento de la resistencia en los movimientos de introducción, por lo que el tratamiento de lesiones neuromusculares y parálisis se basa en este Principio.

Presión hidrostática: cuando se introduce el organismo o un segmento en el agua, se ejerce una presión del agua sobre la parte introducida que depende de la altura absoluta del nivel del agua que gravita sobre las estructuras orgánicas.

Estímulo hidrocínético: en ocasiones la aplicación hidroterápica se realiza con una técnica: baños de remolinos, duchas, chorro, etc., se supone, además de la acción mecánica del agua ya reseñada, la acción hidrocínética por movimientos del agua con el correspondiente estímulo mecánico de la piel y los tejidos subyacentes.

Los efectos biológicos de la aplicación externa del agua están dados por: efectos mecánicos y efectos térmicos.

Efectos mecánicos del agua

La presión del baño o del chorro produce un fuerte estímulo mecánico. En los baños en los que se utilice una columna de agua de unos 30 cm de altura, esta actúa sobre el tórax y el diafragma y los coloca en actitud de espiración forzada. El perímetro torácico disminuye 1,3 cm y el abdomen 2,6 cm.

Si el baño se toma sentado, la superficie total del tronco sufre una presión de 80 kg y de unos 100 kg cuando se toma de pie (Eisewmenger).

Fisiológicamente la presión del agua en el baño actúa forzando la respiración y dificultando la inspiración.

Además de la presión, hay que considerar la pérdida de peso que sufre un cuerpo sumergido en un líquido. En el agua dulce el peso de un hombre de 70 kg queda reducido a unos 8 kg tan solo.

La presión del cuerpo tumbado en sí mismo se aprovecha en terapéutica para casos de parálisis y lesiones por decúbito, y cuando sólo se dispone de un resto de las fuerzas motrices o bien para descargar las zonas en que el cuerpo descansa.

La influencia de la presión del agua en la circulación se manifiesta, tanto sobre el sistema arterial, como

sobre el venoso. Al comienzo del baño se comprueba en muchos casos el denominado ascenso primario de la presión arterial. Este ascenso denominado por los antiguos "oleaje central" se atribuye al aumento del volumen sistólico que obedece, a su vez, al de la corriente venosa que llega al corazón. Cuando la presión del baño se trasmite a la pared de los vasos oprimiendo el sistema venoso, la consecuencia es una aferencia mayor con aumento del volumen sistólico.

Esto explica que sólo unos segundos puede resistirse la presión de una columna de agua de 1 m.

El obstáculo circulatorio ocasionado por el baño constituye una seria contraindicación del baño general en pacientes viejos, cuya circulación venosa sea deficiente.

La acción sobre la circulación periférica origina, según Spliger, un aumento notable de la irrigación sanguínea en la zona de las coronarias. También, por ejemplo, en la cabeza por el aumento de irrigación en los vasos cerebrales explica la frecuencia de la apoplejía sobrevenida durante los baños.

El esquema de Gaver refleja la distribución de la sangre en estas circunstancias.

- Individuo normal de pie (replección intratorácica).
- Individuo normal con agua hasta la cintura (derivación de sangre a tórax).
- Con agua hasta el cuello (casi en inmersión) se presenta replección intratorácica.

Efectos térmicos del agua

Las aplicaciones pueden ser de agua caliente o fría. Las de agua caliente se deben clasificar en: locales, regionales y generales.

Los efectos que se han de lograr pueden ser locales, regionales y generales. La intensidad de estos depende de la duración del estímulo en las propias aplicaciones generales y también por extensión en las aplicaciones regionales en mayor o menor cuantía.

Las acciones biológicas derivadas de la aplicación externa de agua caliente, son analgésicas y mejoran la eliminación de catabolitos; inicialmente se produce vasoconstricción, luego vasodilatación, hiperemia, acción antiflogística y disminución del peso.

La duración de la aplicación tiene mayor trascendencia en las que son frías. Las acciones de aplicaciones breves en contraposición a las largas se resumen a continuación, pero siempre existe una primera fase de vasoconstricción, una segunda de vasodilatación y una tercera de estasis circulatorio, y siempre de calor proporcional según duración.

Efecto biológico	Aplicación breve	Aplicación larga
Color de la piel	Palidez	Enrojecimiento
Temperatura cutánea	Frialdad	Sensación de calor
Tono muscular	Aumento	Relajación
Tensión arterial	Aumenta	Disminuye
Frecuencia del pulso	Taquicardia	Bradycardia
Frecuencia respiratoria	Polipnea	Bradipnea
Sensorio	Avivamiento	Sedante
Otros	Escalofrío	Analgesia

Toda estimulación con agua fría determina la llamada reacción hidroterápica. Toda aplicación de frío produce, en primer lugar, una vasoconstricción cutánea, seguida de una vasodilatación secundaria.

Esta reacción circulatoria periférica se designa en hidroterapia con el nombre de reacción. Se trata de una hiperemia reactiva que se manifiesta subjetivamente por una agradable sensación de calor y se reconoce por una coloración roja clara en la piel y elevación de la temperatura.

Si el paciente nota calor asociado a la hiperemia, la reacción se califica de “buena”. Cuando transcurre largo tiempo sin que aparezca la reacción y permanece la piel pálida y anémica, experimentando el enfermo un desagradable escalofrío, la reacción se considera “mala”. Esta reacción permite apreciar rápidamente la reacción vascular y sirve así de norma para valorar el efecto de la estimulación.

Una reacción deficiente se puede transformar en buena con el ejercicio.

La reacción mejora calentando al organismo antes de someterlo al baño o ducha etc., e irrigando mejor la piel, ejemplo, mediante fricciones.

En resumen, puede afirmarse que, en múltiples efectos de los estímulos térmicos sobre el sistema nervioso vegetativo permite esquemáticamente atribuir al calor el papel de agente, más bien, parasimpático y al frío, en cambio, el de agente simpático. Pero, los efectos posibles no pueden estimarse como primarios e invariables, pues a menudo de reacciones complejas se derivan otras paradójicas.

Efectos químicos

Dependen de la sustancia disuelta en el agua del baño. Sus acciones se corresponden con la farmacología de dichas sustancias.

Otras acciones

Existen efectos no explicables por los mecanismos aducidos:

- Los trabajos de Gruber señalan una exaltación del poder inmunológico de piel y mucosas.
- Liberación y reabsorción de proteínas (WEICHARD).
- Aumento de volumen de una extremidad en los baños de remolino, tanto más si previamente era anormal (Magnes). De ahí su contraindicación en el edema.

Indicaciones terapéuticas

De las acciones biológicas estudiadas se deducen los efectos terapéuticos siguientes: antiflogístico, trófico, vasorregulador, hemostático, hipotérmico, analgésico, espasmolítico, sedante, diurético y diaforético. De ahí se derivan los tratamientos de diferentes patologías:

- Inflamaciones agudas bacterianas (agua fría).
- Inflamaciones subagudas crónicas.
- Trastornos funcionales en el flujo periférico (baños alternantes).
- Ángor pectoris, angina de pecho, (baños de brazo a temperatura creciente).
- Trofismo muscular (caliente).
- Parálisis espásticas, hemorragias, fiebre muy alta (agua fría).
- Neuralgias, mialgias, dolores viscerales (fría o caliente).
- Sedante general. Síndromes vegetativos.
- Favorecen la dilatación del parto.
- Edemas por insuficiencia cardiaca o renal.

La máxima importancia la adquiere la hidroterapia en asociación con la cinesiterapia, cuyas indicaciones se resumen teniendo en cuenta el principio de Arquímedes, todos los movimientos resultan fáciles.

- Parálisis y parestesias flácidas, parálisis espásticas, atoxia, fracturas, traumatismos articulares y atrofia ósea de Sudeck.
- Tras amputaciones: desbridamientos quirúrgicos.
- Artritis reumatoide y artropatías en general.
- Quemaduras extensas.

Peligros y complicaciones

Lipotimia: determinada por la entrada o permanencia en el agua, que puede manifestarse a la salida del baño o dentro del baño, con el consiguiente peligro de asfixia.

Hidroalergia: manifestación de edemas o urticarias localizados en segmentos orgánicos en contacto con el agua fría.

Baños frecuentes: o la permanencia en el agua durante horas conducen a la pérdida de las sustancias extractivas hidrosaludables de la capa cornea, lo que a su vez disminuye la resistencia de la piel a los estímulos externos. Se señala, expresamente, la desfavorable influencia de la acción exagerada del agua sobre la piel, debido a que todas las sustancias extractivas existen en el extracto corneo y forman, por consiguiente, lo que Szaquil denominó "la envoltura tapón de la piel", la cuál resulta alterada por baños excesivos. La adición exagerada a los baños constituye un peligro para la piel y mayor facilidad para las infecciones por hongos o bacterias.

Formas de aplicación de la hidroterapia

Hay diferentes formas de aplicación de la hidroterapia, las más conocidas son los baños de:

- Duchas.
- Tinas o de Jus.
- Chorros.
- Asiento.
- Tronco.
- Toallas (frotación).
- Genitales.
- Esponjas.
- Pies (pedilubios).
- Manos (manilubios).
- Colónicos (enemas).
- Hidroterapia oral.

Baños de duchas

Entre sus objetivos terapéuticos está, en primer lugar, el equilibrio térmico; se usa en diferentes patologías. Se pueden aplicar fríos, calientes o alternativos, según sea el caso.

Baños de Jus o tinas

Se mantiene la bañera con agua fresca hasta 10 cm de altura. Se introduce la región glútea del paciente y los talones con las piernas encogidas; los genitales quedan casi sumergidos. Se le orienta al paciente que

traiga el agua hacia el vientre, friccionando el abdomen; entrepiernas, región inguinal y órganos genitales durante 5 min. Luego se le orienta estirar las piernas mojando con las manos el pecho, la espalda, los brazos friccionando la piel; se viste al paciente y se pone al sol o a realizar una caminata, se puede realizar diario o 2 veces al día.

Baños de chorros

También son conocidos por baños de pitón o fulgurantes. Su objetivo es que por medio de la presión ejercida por el chorro de agua de una manguera se sacuda el cuerpo fuertemente para estimular la energía y producir una reacción térmica en la piel, regularizar la circulación de la sangre, combatir la fiebre interna, y descongestiona las vísceras, órganos y centros nerviosos; su efecto es importante para las personas sanas u obesas. El chorro fulgurante o pitón, se realiza con una manguera de chorro fino que proyecta el agua con fuerza, esta sale como un hilo delgado a una distancia de 2 o 3 m. Hay que tomar los signos vitales antes y después del tratamiento (Fig. 65).

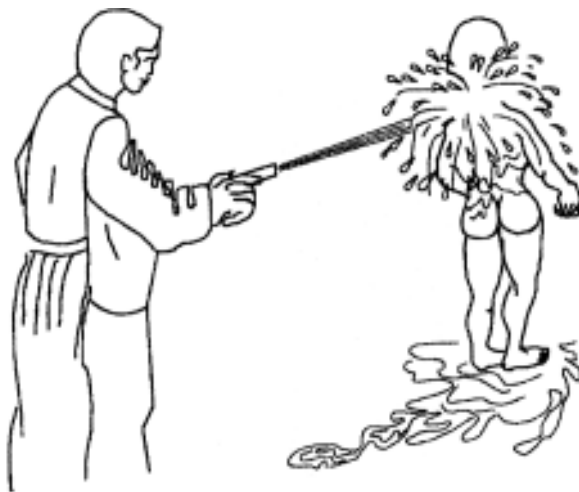


Fig. 65. Chorro fulgurante o pitón.

Se comienza de abajo hacia arriba, del talón derecho el chorro sube lentamente hasta la parte posterior de la rodilla y cadera; de nuevo al punto de partida. Se inicia por la parte izquierda siguiendo el recorrido anterior, con una duración de 5 a 6 min, se realiza por el frente y se pasa a todas las partes del cuerpo.

En el chorro de pecho se comienza por la mano derecha, brazos y espalda de 2 a 4 min cada uno. En el de rodillas, el chorro pasa de abajo hacia arriba piernas y rodillas de 2 a 4 min.

Baños de asiento

Se echa agua en un recipiente apropiado (palangana o tina pequeña). El agua debe tener la temperatura indicada: fría o caliente. Ayudar al paciente a sentarse dentro del recipiente, manteniendo la región glútea en este de 5 a 10 min. Se debe friccionar el abdomen con las manos (el tiempo de la medicación). Su objetivo es descongestionar, mejorar la digestión y la constipación.

Baños de tronco

Se mantiene la bañera con agua suficiente para cubrir la columna vertebral hasta la zona dorsal (agua a temperatura fresca, de 28 a 30 °C). Se aplica de 5 a 13 min, orientando al paciente que se masajee el abdomen con la mano o una toalla. Su objetivo es tratar los casos con fiebre muy alta 2 o 3 veces/día y pulso por debajo de 100/min. Si la hipertermia es mayor que 38 °C, se mantiene durante 30 min.

Se le añade agua constantemente sobre el vientre (un chorro delgado produce fricción) y se intercambia el líquido que se calienta.

Una vez terminado el tratamiento, se ayuda al paciente a incorporarse y se cubre para evitar cambios bruscos de temperatura.

Se toma la temperatura y los signos vitales antes y después del tratamiento.

Baños de toallas

Se comienza por la frente, pasando la toalla al cuello descendiendo por el tórax, abdomen, extremidades superiores, zona costal, espalda hasta llegar a las extremidades inferiores. Las frotaciones se pueden realizar cada 15 o 30 min, según el caso. Se humedece la toalla o compresa cada vez que se caliente (Fig. 66).

El objetivo principal es lograr la regulación o el equilibrio de la temperatura. Antes de iniciar el tratamiento comprobar que los pies y el cuerpo no estén fríos para evitar reacciones corporales ante la temperatura del agua (36 a 37 °C).

El paciente no debe haber ingerido alimentos 30 min antes del tratamiento, el estómago debe estar desocupado. Se prepara el recipiente con agua y toallas o compresas. Se puede realizar con el paciente acostado o de pie.

La frotación de agua fría es muy útil por sus efectos terapéuticos, ya que despierta las defensas naturales, baja la fiebre, favorece las eliminaciones, activando el

funcionamiento de los pulmones, riñones, intestino delgado y grueso; estimula el equilibrio térmico, calma la excitación nerviosa, tranquiliza la actividad excesiva del corazón, mejora el pulso, estimula el sueño y normaliza la circulación.



Fig. 66. Frotación o baño de toalla.

Baños genitales

Su objetivo principal es refrescar los intestinos y riñones en el interior del cuerpo, y los órganos genitales. Es muy útil en los casos con fiebre, hipertermia y sepsis generalizada.

Se utiliza agua fresca de 36 a 37 °C en una palangana o bañera; se coloca el paciente de forma que se encuentren sumergidos en el agua los genitales, estos se frotarán introducidos en el agua. En el caso del sexo femenino, se frota con una compresa o toalla suavemente con agua abundante.

Precaución: no debe tener la menstruación o flujos, mientras el agua esté más fresca es más útil al tratamiento. El tiempo de duración del tratamiento es de 20 a 60 min.

Baños de esponjas

Persigue el mismo principio que el baño de toallas y se sigue el mismo método.

Baños de pies (pedilubios)

El objetivo principal es descongestionar la cabeza, cuello, pecho y vientre (se indica en los casos de resfriado), tos, afecciones de la cabeza, oído y garganta e insomnio (Fig. 67).



Fig. 67. Baño de rodillas.

Baños de manos (manilubios)

Persigue los mismos objetivos anteriores.

Baños colónicos o lavativas

La hidroterapia desempeña un papel importante en las lavativas o baños colónicos si se tiene en cuenta, antes que todo "que no alimenta lo que se come, si no lo que

se digiere", pueden ingerirse buenos alimentos, pero si se corrompen por una inadecuada fermentación en lugar de nutrir envenenan al organismo.

La nutrición intestinal se efectúa por la transformación de los alimentos en el aparato digestivo, estos se transforman y son absorbidos; el tubo digestivo comienza en la boca y allí comienza la digestión, de ahí la importancia de una buena masticación del bolo alimenticio; luego éste pasa al esófago, estómago, que es el ensanchamiento del tubo digestivo; sigue al intestino delgado donde se produce la parte principal del proceso digestivo; pasa al colon que es el taller natural y en él se absorben las sustancias y se elimina lo inservible y nocivo.

"Se dice que somos un aparato digestivo con miembros, y en el intestino se elabora la salud y se origina la enfermedad".

No hay enfermos con buena digestión; la mala digestión se puede presentar bajo dos aspectos: mala elaboración y mala eliminación.

Se puede tener elaboración estomacal sin molestias, pero retener los excrementos 24 h o más en el vientre es tóxico.

Las lavativas constituyen un procedimiento importante, ya que su principal objetivo es el de refrescar el interior del abdomen, arrastrar las sustancias nocivas y eliminar el mucus, mejorando el crecimiento de la flora intestinal; todos los aparatos del sistema se ven afectados.

Este método debe usarse como un método preventivo, pero es menos útil en procesos infecciosos, fiebres rebeldes, sepsis posquirúrgicas, etc., enfermedades infecciosas, asma bronquial, procesos alérgicos, etc., esta limpieza colónica permite eliminar las mucosidades, mejorando de esta forma la respuesta inmunológica del organismo, es refrescante, descongestionante y purificadora. Aunque este proceder no es muy usado como método preventivo o en algunas terapéuticas, su uso es indicado por el facultativo en pruebas especiales, preparaciones preoperatorias, constipación; sin embargo, motivada por los resultados obtenidos en pacientes asmáticos, es que considero útil que el personal de enfermería conozca las diferentes formas de aplicar los lavativos o enemas, aunque estos deben estar orientados debidamente por el facultativo; en muchos servicios pueden ser incorporados como acciones de enfermería independiente.

Hay diferentes métodos para lograr este objetivo, los más frecuentes son enemas o lavativas: de café, de sal común, de manzanilla, de jabón, de agua sola, con aceite o glicerina y con jugo de limón.

Enema o lavativa de café: fórmula: se pone a hervir 0,5 L de agua con 1 a 2 cda. de café durante 5 min, se cuele en un paño fino y se prepara para ser aplicado.

Se le pasa al paciente 0,5 L de la solución y se le pide que lo expulse; se le pasa el resto de la solución y se le pide que lo retenga 5 min moviéndose en ambas direcciones de derecha a izquierda; se le pide que lo expulse. Esta fórmula es muy útil en la hipertensión arterial, asma bronquial, catarro común, cefaleas, cuadros alérgicos, urticaria, etc. por su acción mucolítica y limpiadora. Está contraindicada en las arritmias y en cuadros agudos de artritis ya que exacerba el dolor.

Enemas con solución salina: sal común: 1 cucharadita de sal por litro de agua. Se utiliza para otorgarle un valor más fisiológico al agua introducida.

Enemas de manzanilla: manzanilla (infusión): se usa cuando existe espasmo intestinal. Su acción antiespasmódica se ve todavía más reforzada si la manzanilla se suministra bastante caliente (37 a 38 °C).

Enemas de jabón: jabón: disuelto en agua fría o caliente, produce una rápida estimulación de peristaltismo intestinal y, con ello, la defecación.

Enemas de aceite: aceite (oliva, girasol, etc.): cuando resulta conveniente suministrar un gran número de lavados a un paciente es recomendable añadir 1 o 2 cda. de aceite al agua del lavado, con la finalidad de evitar una posible resequead de la mucosa intestinal.

Lavados o enemas con jugo de limón: Se realiza con solo 125 mL, que es un octavo de litro. Se utiliza cuando conviene ablandar las heces muy endurecidas, especialmente cuando hay fisura anal. En tales situaciones la defecación suele producirse al cabo de poco tiempo. Si no es así, resulta útil administrar un lavado (1 L de agua caliente de 37 a 38 °C) después de transcurrida 1 h.

Contraindicaciones: en los casos de mujeres embarazadas, ya que los enemas o lavativas muy calientes o con infusión de plantas irritantes o laxantes pueden ejercer efecto abortivo en los primeros meses de embarazo; crisis hemorroidales, cáncer anorrectal y algunas diarreas.

Material necesario para el enema: irrigador con capacidad de 1,5 L de agua, tramo de goma, sonda rectal o cánula, lubricante, servilletas, lona de hule o sábanas y parabán.

Procedimientos para aplicar el enema:

- Se coloca al paciente acostado sobre el lado derecho y con las rodillas y codos flexionados, es decir, encogidos.
- Se prepara la disolución que se ha de utilizar en el irrigador con una capacidad de 1,5 L de agua.
- El irrigador debe estar colocado a 180 cm de altura con relación al paciente, verificar la temperatura.
- Se le extrae el aire a la manguera dejando salir libremente el agua y se coloca la sonda, o cánula lubricada.
- Se le introduce la tercera parte del agua, esto permite que se infle la ampolla rectal y se produzca el deseo de evacuar.
- Se le pide al paciente que debe evacuar.
- Luego se le introduce la cantidad restante.
- Se le pide que retenga todo lo que pueda del contenido administrado.
- Se le puede colocar abundante papel sanitario absorbente en la región glútea para evitar manchar las sábanas al retirar el tubo.
- Cerciorarse de que el paciente no sienta dolor, si esto ocurre es porque está demasiado rápido, se detendrá la circulación de líquidos comprimiendo el tubo de goma hasta que las molestias hayan desaparecido.
- Se puede graduar la presión de líquido en el intestino: si se sube el irrigador, aumenta, y si se baja, disminuye.
- Una vez suministrado el enema el paciente debe retenerlo entre 10 y 15 min, después evacuarlo.
- Se ayudará al paciente a incorporarse, evitando cualquier accidente.
- Si el paciente está encamado o muy anciano, se le proporciona la cuña.
- Se observan las características de la evacuación y se reflejan en la historia clínica del paciente.

Hidroterapia por vía oral

- Recomendándosele al paciente la administración de agua natural en ayunas al levantarse. Como forma de eliminar los residuos de la mucosa gástrica y estimular el peristaltismo intestinal
- En casos de constipación se le recomienda que el agua debe de ser tibia (37 °C).
- El agua puede magnetizarse cuando se coloca el vaso encima del televisor. Ella absorbe energía magnética que este despidе, útil como método preventivo para conservar la salud.
- Otro de los usos frecuentes es la hidratación por vía oral.

Objetivos de la actividad de enfermería

- Identificar los diferentes métodos de la hidroterapia y sus usos más frecuentes.
- Definir los factores que tendrá en cuenta para la aplicación de la hidroterapia evitando los riesgos, como son:
 - . Finalidad de la aplicación.
 - . Edad del paciente y su estado corporal.
 - . Salud física general del paciente.
- Zona del cuerpo afectada.
- Duración del tratamiento.
- Conservar la temperatura corporal así como proteger al paciente de los cambios bruscos de temperatura.
- Controlar la temperatura indicada para cada tratamiento, sea temperatura fría o caliente.
- Conocer las tablas de temperatura de baños terapéuticos:

Baños	°C	°F
Caliente	40,6 a 47,2	105 a 115
Tibio	38,9 a 40,6	100 a 105,0
Templado	36,7	98
Frío	4,4 a 21,1	40 a 70

La temperatura del baño terapéutico es de unos 36,7 °C a menos que el médico ordene otra cosa.

La bañera contiene unos 136 L de líquido cuando esta llena hasta las dos terceras partes. La enfermera debe requerir este dato para calcular la medicación que ha de añadir en el caso que esté indicada. Ejemplo: para realizar una solución salina adecuada se requiere de unos 40 g de cloruro de sodio por cada 4 L de agua.

Psicoterapia

El manejo de las emociones del paciente es de mucha eficacia para obtener buenos resultados en la labor de enfermería.

El equilibrio emocional es tan importante para la salud como el físico y el social. El paciente deprimido, triste, preocupado, ansioso, enojado y asustado no reacciona de una forma óptima frente a los obstáculos para la satisfacción adecuada de sus necesidades. Estos obstáculos pueden ser: reales, potenciales o imaginarios para la satisfacción de sus necesidades básicas. Las necesidades fisiológicas son unas de las más importantes, ya que son esenciales para la supervivencia. Así pues,

las enfermedades suelen causar temor porque el paciente percibe que hay un trastorno en su funcionamiento. Se puede ver que las causas que provocan ansiedad y que se citan con mayor frecuencia son: el temor al dolor, muerte, desfiguración, pérdida de un órgano o fuerza, o incapacidad de recobrar su vida normal.

Otra de las causas de ansiedad muy generalizada en muchos pacientes hospitalizados es el temor a reacciones indeseables de las investigaciones, medicamentos, etc.

En resumen, el temor a lo desconocido es una de las causas principales de ansiedad, el personal de la salud debe estar consciente de las emociones del paciente, y la necesidad de propiciar la información adecuada, la seguridad y protección.

El personal de enfermería debe encaminar su labor hacia tres objetivos fundamentales:

- Corregir cualquier tipo de alteración.
- Reducir cualquier manifestación, sean los estados depresivos, ansiedad, etc.
- Ayudar al paciente a enfrentar esas manifestaciones para descubrir las causas que las originaron y sus características personales.

El personal de enfermería debe conocer las manifestaciones somáticas y conductuales, ser capaz de reconocerlas, saber cuáles son sus fuentes potenciales. Se deben prever todas las angustias y sufrimientos que pueda experimentar el paciente. Para el logro se deben conocer los diferentes métodos que permitan relajar al paciente sin el abuso de psicofármacos.

Dentro de las variantes técnicas de la medicina conductual se tratan las técnicas más sencillas, pero que es muy importante que la enfermera maneje. Entre ellas están:

- Técnicas de relajación.
- Técnicas de respiración.
- Uso de la musicoterapia.
- Uso de la cromoterapia.
- Uso de la imaginería.
- Relación yoga

Estos son algunos de los métodos más sencillos para su dominio y aplicación.

Técnicas de relajación

"Dejarse llevar", permite apartar el pensamiento de lo que le está molestando y colocar la mente en neutro para lograr mejorar al desechar las ideas fijas o negativas.

La relajación (del latín *relaxoré*) es una técnica necesaria para lograr el relajamiento y el autodomínio, permite tratar los trastornos respiratorios, digestivos, osteomioarticulares y de la esfera psíquica.

La relajación permite eliminar las tensiones y mejorar la capacidad de respuesta a las adversidades. También se puede:

- Autotranquilizarse.
- Eliminar las imaginaciones desagradables.
- Eliminar los disgustos y temores.

Cuando se logra relajarse mejoran los problemas y no se ven tan grandes.

Acción y efecto de aflojar o ablandar son procedimientos terapéuticos bien definidos, que tratan de obtener en el individuo una concentración muscular y psíquica con la ayuda de ejemplos apropiados para conseguir un tono de reposo.

Además de acumular las fuerzas nerviosas, tiende a restablecer el equilibrio emocional, disminuir las fuerzas profundas del sujeto, reorganizándolas.

Para lograr una buena relajación hacen falta los fundamentos siguientes:

- Concentración (concentración en algo y eliminar todo lo demás, ejemplo: un cuadro, el paisaje o en un punto determinado).
- Hay que fijar la atención.
- Lograr una relajación muscular, por lo que es importante acomodar al paciente.
- Visualización, hay que tratar que al paciente tenga la mente en la imagen sugerida.
- Vivencia a través de lo sugerido, el paciente puede llegar a sentir o experimentar lo que se está viviendo.

Hay diferentes métodos de relajación, los principales son: **Métodos analíticos:** son aquellos que van a provocar una relajación llamada: relajación progresiva de Jacobson, y la de Benson.

Globales: entrenamiento autógeno de Schultz.

Reeducativo: meditación dirigida a modificar determinados patrones educativos. Ejemplo: meditación en la relajación yoga.

Técnica de relajación progresiva de Jacobson

Él la definió como una ausencia de contracciones musculares. Comprobó la cesación de la actividad neuromotora, es un estado igual o próximo, y plantea que es un estado de calma absoluta, hay que distinguir la diferencia entre reposo y relajación.

Cuando hay relajación, la actividad motora se encuentra disminuida. La relajación progresiva de Jacobson se ocupa principalmente de la musculatura voluntaria, y tiene 2 etapas:

- Relajación general. Permite diferenciar tensión o no.
- Relajación diferencial. Método de relajación diferencial. Método de Jacobson.

El objetivo es enseñar a reconocer las sensaciones provocadas por la tensión muscular y aprender a eliminarla. Con esta técnica uno mismo puede relajarse en cualquier situación que provoque ansiedad, nerviosismo y el efecto nocivo que ésta produce a nuestro cuerpo. Se ha comprobado que cualquier tipo de nerviosismo se acompaña de modificaciones en el sistema muscular. Este sistema muscular lo dividen en 4 grupos:

- Músculos de la cabeza: frente, párpados, mejillas, mandíbula, cuello, hombros, muslos, rodillas, piernas y los pies.
- Músculos de los brazos.
- Tronco y abdomen: columna vertebral, espalda, abdomen, glúteo o nalgas.
- Piernas.

En la relajación progresiva de Jacobson las palabras claves son: "flojos", "suelos" y "relajados", variante de la relajación progresiva de Benson.

Procedimiento:

- Se coloca al paciente en posición cómoda: sentado o acostado.

Hacer sugerencias comenzando por el primer grupo muscular. Ejemplo: "mi frente está relajada, los músculos de la frente se encuentran relajados, relajados... relajados, muy relajados".

- "Mis párpados se encuentran muy relajados, relajados, muy relajados". Esto se repite hasta que se aprecie la relajación muscular. Se pasa a las mejillas, mandíbula, cuello, hombros, repitiendo la frase sugestiva en cada zona.

- Se pasa al segundo grupo muscular, "mis brazos están relajados" y se va nombrando los antebrazos, manos, etc. Esto se debe combinar con los músculos del primer grupo para mantener la relajación.

- Se pasa al tronco, abdomen, columna vertebral, espalda, glúteos, piernas, músculos de la rodilla.

- La palabra sugestiva se repite de forma constante con una voz suave, pausada, logrando impregnar el mensaje.

Estas técnicas se combinan con una respiración pausada profunda.

Se sugiere profundizar estos temas con un especialista, ya que su dominio total debe ser practicado adquiriendo su propio lenguaje para nuestro mensaje, que en este tema es el de ampliar las expectativas en el tratamiento del paciente.

Técnica de la variante progresiva de Benson

- Colocar al paciente en una posición cómoda, puede ser sentado.
- Se sienta al paciente cómodamente.
- Cuerpo suelto.
- Contraer y soltar la musculatura desde los pies hasta la cara.
- Estirar los pies contrayendo los músculos desde los pies hasta la frente.
- Doblar las rodillas, apoyar los talones en el piso, afirmar el peso del cuerpo en la espalda.
- Contraer la región anal, glúteos y abdomen.
- Arquear la espalda teniendo apoyo firme en los glúteos y hombros.
- Contraer la musculatura pectoral.
- Contraer músculos del cuello. Levantar el brazo apoyando la muñeca y apartar el codo del asiento.
- Luego contraer músculos del brazo y antebrazo.
- Levantar las manos palmas arriba apoyando los codos e ir cerrando lentamente formándolas en garras.

Algo indispensable para ser efectivo es que debe practicarse 2 veces/día para lograr el dominio de la técnica (hay que crear hábito).

Entrenamiento autógeno de Schultz

Se basa en el control de las emociones del ciclo básico. Ejemplo: "Estoy completamente tranquilo", "el brazo derecho y el izquierdo están pesados", "el brazo izquierdo y derecho están calientes", "el corazón late tranquilo", "la respiración es tranquila. El plexo solar irradia calor, "mi frente está agradablemente fresca".

Cada ejercicio demora, normalmente, entre 10 y 15 min de práctica y se realiza 2 o 3 veces/día.

Técnicas de respiración

La respiración: "Se pueden vivir dos meses sin comida, y dos semanas sin agua, pero sólo se puede vivir un minuto sin aire (Maestro Hung-Yi-hsiong)".

Según los taoistas, la nutrición obtenida del aire por medio de la respiración es aún más importante para la salud que la obtenida en los alimentos y la bebida por medio de la digestión bioquímica del cuerpo, la respiración afecta su equilibrio bioeléctrico.

La ciencia de la respiración ha sido muy estudiada. La India tiene su Pronayana y la China su Gigong, sin embargo, en la medicina occidental es usada con fines terapéuticos en múltiples usos.

En principio, la respiración es una ciencia, pero en la práctica es un arte. La respiración superficial se diferencia de la respiración abdominal profunda por la función que realiza el diafragma, el organismo humano está previsto para respirar, principalmente, con el diafragma y con la caja torácica y las clavículas.

Debido a la pereza, malas posturas, la ignorancia, el tabaco, la contaminación, el estreñimiento y otros factores, hoy en día las personas adultas respiran superficialmente con el pecho en lugar de hacerlo profundamente con el abdomen como es lo correcto. La respiración pectoral utiliza los músculos intercostales para ensanchar por la fuerza la parte superior de la caja torácica, con lo que disminuye la presión del aire en la caja torácica disminuyendo la presión del aire hacia los pulmones, haciendo que permanezca inmobilizada la parte inferior de los pulmones que contiene la mayor superficie, por lo que se hace necesario respirar por lo menos 3 veces para absorber la misma cantidad de la respiración abdominal o diafragmática.

El músculo más poderoso del cuerpo, el diafragma, ejerce una acción perfecta de bombeo, comprimiendo el hígado, el bazo y los intestinos, estimulando toda circulación abdominal y portal.

Al comprimir los vasos linfáticos y sanguíneos, el diafragma favorece una circulación venosa desde el abdomen hacia el tórax; a través de esta respiración diafragmática se incrementa notablemente el rendimiento respiratorio, ahorra el esfuerzo del corazón y conserva la energía vital.

El oxígeno, desde el punto de vista tradicional tiene su valor, no sólo por él como elemento químico gaseoso, si no más bien los iones negativos minúsculos sumamente activos que son fragmentos moleculares que poseen una carga eléctrica equivalente a la de un electrón.

Por el contrario, los contaminantes son el polvo, el humo, productos químicos tóxicos que adoptan en el aire la forma de grandes iones positivos, los que atraen, capturan y neutralizan a los iones negativos, privando al aire de su vitalidad, por lo que se debe tratar de respirar aire campestre donde exista una adecuada

proporción de iones positivos y negativos. Estos iones negativos quedan también distribuidos en los espacios cerrados, aire acondicionado y calefacción.

En la naturaleza el aire resulta naturalmente ionizado por las radiaciones eléctrica y magnética procedentes del sol y de otros rayos cósmicos.

Esta corriente eléctrica por la presencia de un campo electrónico recorre todas las células, los órganos y todo el sistema nervioso, estimulando el metabolismo y todas las funciones fisiológicas de los organismos vivos; si este campo es demasiado débil, se origina cansancio, indolencia y falta de vitalidad; esta es una de las causas fundamentales de la fatiga muscular.

Se han tratado algunas de las características de la respiración con la finalidad de lograr mayor comprensión de la importancia de la respiración, y dentro de sus múltiples usos se tienen las diferentes técnicas de la respiración.

En la relajación, dentro de las técnicas de respiración se encuentran.

- La respiración abdominal.
- La respiración rítmica.
- La respiración alterna.

Los ejercicios respiratorios tienen sus ventajas y beneficios, como son:

- Tienen un efecto calmante para el sistema nervioso.
- Ayudan a vencer el insomnio.
- Relajan y refrescan el cuerpo.
- Purifican el torrente sanguíneo y ambos pulmones.
- Calman la cefalea.
- Mejoran la digestión y el apetito.
- Liberan la mente, la ansiedad y la depresión.

Respiración profunda

Esta es la base de todas las técnicas respiratorias. Esta puede ser realizada de pie, sentado y acostado.

Posición de pie: es la ideal

Procedimiento:

- Se separan los pies a la anchura de los hombros, en el caso del sexo femenino las puntas deben de estar inclinadas hacia el exterior el ángulo de separación es de 45°.
- Doble ligeramente las rodillas como para empezar a acuclillarse. En esta posición todo el peso del cuerpo recae sobre los hombros y muslos, dejando libre la columna y la pelvis.
- Deje que los brazos cuelguen a los lados del cuerpo.

- Mantenga los hombros completamente relajados sin ninguna tensión.
- Debe estar erguido como un pino; esto significa que su columna debe estar recta hasta el coxis.
- Se comienza a inspirar el aire por la nariz lentamente y lo hace llegar hasta el abdomen, se nota la distensión del abdomen.
- Se retendrá unos segundos el aire, se respira suavemente.
- Se deben mantener los párpados entornados para evitar distraerse o la mirada dirigida hacia un punto.
- Se le debe orientar al paciente que trate de describir mentalmente el recorrido que realiza la respiración.

Posición de sentado: se puede realizar de dos formas: las diversas variantes de loto, y sentado:

Loto:

- Es una postura muy estable, pues el peso del cuerpo se reparte uniformemente sobre el suelo.
- Es adecuado colocar un cajón firme, esto hace que la pelvis se incline hacia delante y la columna se mantenga erguida, los hombros ligeramente redondeados, el pecho relajado, los ojos dirigidos hacia el suelo y las manos cómodamente apoyadas en las rodillas o los muslos o bien una sobre la otra con las palmas hacia arriba apoyada en el regazo por debajo del ombligo.

Posición de sentado en una silla: procedimiento:

- Consiste en sentarse en una silla o taburete bien firme con los muslos paralelos al suelo formando un ángulo recto con las pantorrillas. Esta es la mejor posición para el que comienza a practicar la respiración profunda, al menos hasta que hallan fortalecido piernas y rodillas lo suficiente como para mantener la postura de pie o de lado.
- El asiento debe ser duro sin acolchar, hay que sentarse en el borde para que las plantas de los pie estén debidamente apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de los hombros y paralelas entre sí (en ángulo de 45° en las mujeres).
- Mantener la espalda recta desde la nuca hasta el coxis y apoyar cómodamente las manos en los muslos.
- Los hombres deben dejar los pantalones sueltos a fin de que los testículos cuelguen libremente sobre el borde de la silla para facilitar la circulación de la energía desde el sacro hacia arriba, a lo largo de la columna.
- Las mujeres, en cambio, deben llevar alguna prenda interior que impida la fuga de la energía por la vagina.
- La mejor ventaja de esta postura es que se puede mantener durante largo tiempo sin experimentar entumecimiento, calambres o fatiga en las piernas.

- Una vez adoptada la postura seleccionada, se procede a realizar la inspiración profunda abdominal.

Postura tendida (acostado): esta postura es para un paciente enfermo o incapacitado. Hay dos variantes básicas:

Decúbito supino: con la cabeza apoyada sobre un almohadón pequeño y firme, las piernas completamente estiradas, los brazos sueltos a los lados de cuerpo.

Tendido sobre el lado derecho: con la mano derecha situada entre la almohada y la sien, y el brazo izquierdo apoyado sobre el cuerpo; las piernas pueden estar una encima de la otra, o la de arriba doblada de forma que el tobillo repose cerca de la rodilla de abajo, o bien la pierna superior con la rodilla ligeramente flexionada.

En esta postura de costado, el diafragma da un profundo masaje a los órganos abdominales durante el ejercicio respiratorio.

Caminando: la práctica de esta respiración se puede realizar caminando y es fácil orientarla para las personas que se quejan de poco tiempo.

En los ejercicios respiratorios, caminar es el complemento de todas las posturas estacionarias:

- La respiración profunda debe practicarse, primero en posición erguida o sentada y luego extenderse a todas las actividades tales como andar, conducir un automóvil o hacer el amor.
- Caminar es el primer paso del proceso de aplicación general de la respiración.
- Respirar correctamente mientras se camina exige una completa atención.
- Respirar profunda y regularmente mientras se camina es una excelente manera de cultivar la armonía funcional del cuerpo, respiración y mente, y sirve para mejorar la condición física general. Cuando se realiza este ejercicio produce una sensación de ligereza y elasticidad como si se estuviera caminando con el viento.

Técnicas de respiración alterna

Procedimiento:

- Sentar al paciente en posición cómoda.
- Se le orienta que con la mano derecha coloque el dedo anular en el orificio nasal izquierdo.
- Inhalar profunda y lentamente a través del orificio derecho el aire.
- Cerrar el orificio derecho con el dedo pulgar y contener el aliento de 1 a 4 s.
- Abrir el orificio izquierdo y esperar hasta que cuente de 4 a 8 s, cuando más prolongada es la espiración es mejor.

- Respirar a través del orificio izquierdo hasta contar de 4 a 8 s.

- Cerrar nuevamente con el dedo anular y contener el aliento hasta contar de 1 a 4 s.

- Esperar a través del orificio derecho hasta contar 5 veces más.

La precaución es no forzarse a contener la respiración ni aumentar la respiración. La respiración será rítmica, uniforme y lenta.

Hemos querido reflejar algunos aspectos importantes del mecanismo de la respiración porque a partir de la respiración profunda se puede lograr cualquier técnica de relajación, además de la importancia para la vida diaria.

Cuando se realizan los ejercicios respiratorios se deben tener en cuenta los puntos básicos siguientes:

- Antes de comenzar, se deben quitar todas las joyas, relojes y gafas, aflojar cuellos, cintos, evitar cualquier objeto que oprima, y cualquier material sintético que pueda aislar su cuerpo del campo eléctrico.
- Siempre que sea posible, deben ser realizados al aire libre, y si puede ser, descalzo, en calcetines o zapatos de cuero.
- Evite las brisas frías.
- La práctica es muy buena debajo de árboles o vegetación, ya que éstos enriquecen el aire con oxígeno, si se practica en una habitación, se realizará cerca de las ventanas, pero evitando las corrientes de aire.

Hay horarios muy importantes para esta práctica. Los asiáticos plantean el horario de 3:00 a 7:00 a.m., cuando la energía Yang (+) positiva se alza con más fuerza en la atmósfera, y entre las 11:00 p.m. a la 1:00 a.m., cuando las energías cósmicas Yin (-) negativas ceden su predominio a las energías Yang; por lo que es recomendable practicarlo en la mañana temprano antes de desayunar y por la noche antes de acostarse.

No debe ser practicada a la hora siguiente a una comida, y se deben evitar las bebidas frías hasta 20 o 30 min después de haber realizado la sesión. La respiración profunda acumula energía caliente en el mar de energía situado debajo del ombligo y la ingestión inmediata de un líquido frío puede ocasionar graves conflictos de energías.

Las mujeres embarazadas y las personas que padezcan de alguna clase de fiebre o de hemorragia interna no deben practicar la respiración profunda.

La respiración profunda debe ser del dominio de la enfermera como un método para mantener la salud, pero es la base para todos los tipos de técnicas de relajación, que puede usarlas en pacientes muy ansiosos.

Cada ejercicio demora, normalmente, entre 10 y 15 min de práctica, de 2 a 3 veces al día.

Relajación Yoga

Permite lograr la armonía del cuerpo y la mente, tiene sus raíces en la medicina Ayurveda, y de acuerdo con sus principios cada persona tiene su individualidad relacionada con el equilibrio físico-mental y emocional. Su base científica está en las investigaciones y resultados aplicados al ser humano. Posee variadas técnicas que permiten prevenir y combatir desequilibrios energéticos del cuerpo.

La palabra Yoga tiene dos raíces sánscritas: meditar y unir. El verdadero origen del Yoga viene desde a.n.e. Su enseñanza fue transmitida por distintos RISSHIS (monjes) hasta la aparición de Patanjali, eminente filósofo de la India. A él se le debe la sistematización de esta ciencia, en la que se exponen los anchos caminos o grados del Yoga, que son:

YAMA: se refiere a los preceptos de la moral universal.

NIYAMA: autopurificación, la disciplina y la austeridad.

ASANAS: cuerpo sano y fuerte.

PRANAYANA: diferentes técnicas respiratorias.

PRATYHARA: la base para la meditación.

DHARANA: estado de paz interior.

DHYANA: meditación.

SAMADHI: estado de superconciencia.

El Yoga es la medicina natural más antigua del mundo, en la que se han usado varias técnicas para prevenir y combatir las enfermedades; técnicas que se le llaman yogoterapia y que tienen cualidades preventivas, curativas y recuperativas. Basado en las asanas o posturas permite que sean presionadas algunas regiones vitales, plexos de energía y órganos, y también se puede estimular la función reguladora energética del paciente.

La práctica de la hathayoga combinada con los ejercicios respiratorios del pranayana y el control de la mente influye en lo físico y psíquico del individuo, mejorando su salud, energía, equilibrio, armonía y paz, para lograr enbargar, a todo el que lo practica de felicidad y tranquilidad que se requiere para mantener el cuerpo y mente sanos.

Gracia a los logros observados con el Yoga, es recomendado por muchos profesionales, y su práctica se adecua a persona de diferentes edades y creencias.

El Yoga permite conocer cómo se debe respirar bien, ya que es la única forma de ponerse en contacto con el exterior, y tiene incluido tantos beneficios terapéuticos que se considera una ciencia.

También es útil conocer el hathayoga, que es una de las técnicas Yoga muy conocida y se basa en las diferentes posturas físicas, las cuales son combinadas con la respiración al igual que la coordinación mental. Es una técnica que activa el sistema endocrino, los órganos y nervios del cuerpo, a la vez que tonifica los músculos y hace que sean más flexibles. Los movimientos de las posturas son más lentos y fluidos; crea el equilibrio y fortaleza en el cuerpo y el espíritu, mejora el sistema inmunológico, alivia las tensiones y reduce el estrés.

Los ejercicios que más se practican son:

ASANAS: que son las posturas que adopta el cuerpo.

PRANAYANA: son las técnicas de control de la respiración.

RASANAS: son las posturas meditativas.

MANTI, MUDRAS y BANDAS: posturas de purificación y limpieza.

La práctica del Yoga es muy beneficiosa terapéuticamente, ya que se vincula con los 7 chakras, a los que se le atribuye una fuerza energética considerada centros vitales, los cuales influyen en todo el organismo; todos los meridianos de la acupuntura corren a través de estos centros y sus puntos se relacionan con los chakras. También es muy útil la aplicación de la cronoterapia en diferentes puntos.

En resumen, Yoga implica un modo de vivir, de este se deriva la llamada meditación trascendental. Es aconsejable, no exige de un esfuerzo físico, crea un estado de bienestar, produce efectos en la nutrición de los alimentos, en armonía permite una adecuada respiración, completa y alternada. Permite lograr: concentración, respiración, visualización y vivencia.

Meditación como técnica de relajación

La meditación trascendental es la que se combina con sonidos vibratorios que permiten la estimulación de las glándulas endocrinas, estos sonidos reciben el nombre de Mantra. Ejemplo: oommm... Otro muy usado es el aaaooooommm...

La meditación es necesaria para todos, y meditar es concentrarse siempre en algo positivo: de nuestras vidas, o en paisajes, el mar, etc. Siempre se trata de lograr una vivencia y tratar de sentir nuestro mundo interior.

Mientras se medita se vive; se experimenta satisfacción por el hecho de encontrarse con uno mismo, bienestar, paz y armonía; permite la relajación y un

conocimiento mayor de uno mismo; exige autodisciplina. Durante la meditación se ha observado el aumento de la frecuencia de las ondas alfa y la disminución del consumo de oxígeno, o el metabolismo y de la frecuencia cardíaca.

Es muy importante en la detención de pensamientos obsesivos y para mejorar la concentración.

Procedimientos:

- Realizarlo en un lugar apropiado que tenga privacidad.
- Adoptar una postura adecuada.
- Explora las tensiones y tratar de eliminarlas.
- Concentrarse en un objeto más o menos a 1 m de distancia, mirar ese objeto, mirarlo de forma general y buscar las características de ese objeto, su color, figura, etc.

Este tipo de actividad se logra a medida que el paciente practique y logre su dominio, por lo que el tiempo será de acuerdo con su preparación.

Otra técnica es la de orientar al paciente en la respiración abdominal y que vivencie todos los pasos de la respiración, desde que penetra por la nariz, el aire cálido pasa por la tráquea a los pulmones, el proceso de purificación llega a cada célula, y como se eliminan las sustancias nocivas se elimina su tensión.

La imaginación o vivencia permite lograr muy buenos resultados, pero se quiere con estos ejemplos motivar a que profundicen nuevos procedimientos mentales y técnicos que permiten manejar con buenos resultados las emociones del paciente.

Actividad de enfermería

- Conocer las técnicas de relajación para aplicarlas en diferentes manifestaciones, como cefalea, ansiedad, estrés, dolores en el preoperatorio y posoperatorio, su uso es muy extendido.
- Divulgar y adiestrar a los pacientes sobre algunos de los métodos explicados.
- Aplicar las técnicas de respiración como un método en el proceso de atención de enfermería.

Terapias manuales

En esta terapéutica se realizan varias prácticas que requieren de un aprendizaje, pero se debe conocer las funciones que realiza. Estas son:

- La quiropraxia.
- La osteopatía.

- La quinesiológica.
- Masajes.

Quiropraxia

Es una de las ramas del arte de curar, y como ciencia, se basa en la premisa de que una buena salud depende, en parte, de que el sistema nervioso funcione normalmente. Cuando la fisiología del cuerpo es anormal comienza un estado de enfermedad.

La médula espinal tiene 31 pares de nervios raquídeos que salen de la espina dorsal (columna vertebral). Los órganos más delicados e importantes del sistema nervioso son cerebro y médula espinal; están protegidos dentro de una envoltura ósea dura que forma el cráneo y la columna vertebral. Esta ha realizado un proceso de adaptación para soportar el peso de nuestro cuerpo en posición erecta.

La columna protege la delicada médula espinal y los nervios espinales que salen de la médula espinal. Es posible que ocurra una irritación del sistema nervioso cuando los procesos biomecánicos de la columna se ven afectados, lo que hace que funcionen inadecuadamente.

Muchas enfermedades son producto de la inervación defectuosa. La quiropraxia consiste en restablecer el movimiento normal, lo que reducirá la irritabilidad del nervio.

Hay enfermedades como la gastritis, trastornos digestivos, cervicalgias que pueden mejorar con ajustes y manipulaciones de la columna cervical.

Es de gran importancia el conocimiento adecuado y la habilidad del quiropráctico, ya que un inadecuado movimiento puede ocasionar daños que en ocasiones pueden ser irreparables, por lo que el paciente debe ser bien diagnosticado antes de aplicar el tratamiento.

Osteopatía

Es un sistema o herramienta de la medicina natural que trata los problemas estructurales y mecánicos del cuerpo, su campo de acción no es sólo el tratamiento de la columna lumbar, sino toda la estructura corporal: huesos, articulaciones, ligamentos y otros tejidos blandos de sostén. Su objetivo es establecer el movimiento y funcionamiento adecuado del sistema locomotor.

Quinesiológica

Es el método de diagnóstico y tratamiento que somete a los músculos a distintas pruebas, con la finalidad de

descubrir y corregir los desequilibrios existentes en las funciones musculares y otras partes del cuerpo. Fue desarrollado en 1964 por el doctor George Goodheart, quiropráctico americano.

El cuerpo tiene un enorme conocimiento de sí mismo, de lo que funciona y de lo que precisa para solucionar los problemas. Se puede llegar a conocerlo poniendo pruebas a determinados músculos.

Los *tests* musculares demuestran un exceso o falta de energía causados por agentes como el estrés mental, físico, bioquímico o energéticos. La actividad fisiológica queda normal con este método.

Masajes

Esta terapéutica ha sido abordada en la primera parte en el capítulo IV donde se habla de diferentes formas de masaje y de sus usos terapéuticos; no obstante queremos hablar brevemente del masaje del tejido conjuntivo.

Este tipo de masaje fue desarrollado en 1929 por la enfermera belga Elizabeth Kecke y perfeccionado por el doctor Luibe. Su objetivo consiste en manipulaciones que tratan de incidir sobre estructuras abundantes del tejido conjuntivo (debajo de la piel y cubriendo los músculos, facias, ligamentos, tendones y huesos) para activar el sistema reflexiológico.

Para esta maniobra se utilizan 2 dedos de cada mano, para provocar desplazamiento y tangencias de diversas estructuras nerviosas, de los órganos internos y del sistema nervioso vegetativo.

Aunque la aplicación es local, es una terapia global que actúa sobre el tejido conjuntivo.

Su aplicación es en espalda, sacro, región glútea, lumbar, paravertebral, intercostal, trastorno neurovegetativo funcional, migraña, estreñimiento y trastornos circulatorios y ginecológicos.

Musicoterapia

Otra de las técnicas que resulta muy efectiva es la musicoterapia. Esta produce efectos fisiológicos y psicológicos.

A través de la música se pueden lograr efectos como: controlar la ansiedad, normalizar el pulso y la tensión arterial, activar o normalizar la energía muscular. La música puede producir cambios psicológicos, logra un proceso de autodescubrimiento o sentimientos de autoestima.

La música debe ser neutra (música instrumental), que evoque imágenes y recuerdos. La musicoterapia puede ser:

Grupal: cuando la terapia se realiza en grupo.

Individual: cuando se realiza por sí mismo, aunque la música debe estar relacionada con el estado del paciente (eufórico o deprimido), además de tener en cuenta los gustos y conflictos personales. Ejemplo: si una persona es solitaria, se le pone una música donde intervenga un solista hasta que se aumenta progresivamente el grupo instrumental.

Si se usa música para el alivio del dolor y para pacientes con cáncer, debe ser con las mismas características, ya que permite que se distraiga, que es el principal objetivo.

La música que tiene tonos muy bajos trabaja en el hemisferio derecho. Lenguaje izquierdo tonos bajos trasmite esa lentitud esa calma realiza la misma función que un ejercicio de relajación.

La música con tambor favorece la concentración, ya que se transmiten a las ondas cerebrales 72 tiempos por minuto.

Actúa como un marcapasos, regula las variables, regula las variables fisiológicas y regula las ondas cerebrales.

Establece un nivel de coordinación con los ritmos del corazón, activa o disminuye el ritmo cardíaco.

Ejemplo: tonada nocturna de Chopin (Chopán).

La misma puede producir efectos de relajación, por lo que hay que escoger la música.

Hay pacientes que no responden, al principio, al tratamiento, pero si se le elige adecuadamente, los resultados serán favorables.

La música instrumental no debe usarse para la relajación.

Este pequeño resumen les permite conocer la función de la música aunque debe ser consultado con un especialista y explorar más esta temática.

Aromoterapia

El clásico emperador amarillo declara "La esencia se transforma en energía". En otras palabras, se refiere a los aceites esenciales de una planta aromática, que se evaporan en el aire, liberan su energía en forma de fragancia, y esta energía es absorbida por los nervios olfativos cuando una vaharada de aroma llega a las nariz.

La aromoterapia funciona únicamente con aroma derivado de fuentes naturales vivas, tales como flores,

semillas, raíces (los aromas sintéticos poseen "olor", pero no energía). Esta terapéutica se basa en que el aroma ionizado de las plantas es transportado por el torrente circulatorio y se impregna en todos los rincones del cuerpo. Esto revitaliza las células poderosamente polarizadas y descargadas, corrige las deficiencias electrónicas al recargar las baterías biomagnetizadas y dispersa los residuos celulares al disolver las sustancias viscosas y enfermas de los líquidos corporales. También oxida los residuos metabólicos tóxicos, refuerza el equilibrio bioenergético, libera el mecanismo de la oxidación orgánica y la autorregulación, y llega a los pulmones y riñones por donde es eliminado o exhalado sin dejar restos.

En resumen, aromaterapia es una terapéutica que utiliza los aromas naturales que llevan una potente carga concentrada de energía bioeléctrica activa que entra en el cuerpo por las mucosas de la nariz y rápidamente ejerce efectos terapéuticos sobre todas las células y tejidos. Ejemplo: darle a oler sales a los pacientes desmayados, estas, absorbidas por la nariz, llegan hasta el cerebro con una fuerte carga de bioenergía provocada por el poderoso agente aromático.

Esta terapéutica es usada en diferentes patologías, dependiendo de las características de cada paciente y los aromas específicos para su tratamiento.

Cromoterapia

El color influye en el comportamiento y el humor de la persona al mismo tiempo que ejerce un marcado efecto fisiológico. Cada persona tiene su color favorito, no es capricho, es una respuesta a una profunda influencia de los colores sobre nuestras emociones y sentimientos.

Clasificación y características de los colores

Rojo

Estimulante. Activa la vitalidad general de nuestro cuerpo. Aumenta la temperatura, los latidos del corazón y la circulación. Hígado y bazo actúan sobre el sistema nervioso, ejerciendo efectos beneficiosos en la depresión o decaimiento, en la tensión baja y anemias. Su acción en el aparato digestivo es muy beneficiosa para personas con digestiones lentas, estreñimiento y con afecciones de la vesícula biliar.

Contraindicaciones: en personas alcohólicas, obesas y con hipertensión arterial no es aconsejable.

Amarillo

Activa los nervios motores, genera energía muscular, estimula la mente. Activa la capacidad de aprendizaje, es indicado en personas introvertidas, eleva la capacidad de los valores: refuerza el sistema nervioso y secreción de la piel.

Precauciones: no usar en personas en estados hiperactivos, en pacientes con náuseas, irritabilidad e insomnio.

Naranja

Es la mezcla del rojo y el amarillo. Es un color estimulante sin la influencia del rojo, aumenta la energía vital y activa el reflejo respiratorio. Se puede usar cuando el color rojo está contraindicado.

Verde

Es un color que tiene propiedades sedantes, calmantes, tanto en el plano físico como psíquico, tiene cualidades relajantes, reduce los ritmos biológicos cuando están excesivamente estimulados. Se emplea en estado de excitación, irritación, trastornos neurológicos, histeria, dolores crónicos, cefalea, insomnio, depresión emocional.

Precauciones: no usar en pacientes con anemia.

Azul

Es un color que tiene propiedades frescas relajantes, es uno de los más empleados en la cromoterapia por su gran influencia sobre el psiquismo de la persona, ayuda a disminuir tensiones nerviosas, eliminar ideas obsesivas, lograr una mejor estabilidad emocional, tiene efecto calmante y sedante, es astringente, antiséptico, se usa contra dolores de cualquier tipo en estados infecciosos, lesiones de la piel, heridas y quemaduras.

Precauciones: no usar en casos de fatiga y depresión.

Violeta

Considerado en la cromoterapia como el activador del plano más espiritual del hombre. Mejora su autoestima y su dignidad. Es un color equilibrador de desórdenes nerviosos, disminuye el ritmo del corazón e induce el sueño.

Precauciones: no usar cuando se precise energía, cuando se tengan escalofríos o se está deprimido.

Blanco

Contiene todos los colores, es beneficioso para todo tipo de desórdenes, es un proceso protector de uno mismo, actúa siguiendo el principio de la medicina energética. El color es más que luz, y la luz es energía, y la energía puede activar y sedar según se utilice.

Forma de aplicación

Se proyecta un haz de luz del color escogido sobre la piel, o en forma global, o en alguna región del cuerpo. Algunos usan esta técnica mediante hojas de gelatina, transparencias con los colores requeridos. Otro método es mediante dispositivos o filtros de colores, se puede usar un haz de luz dirigido a una aguja de acupuntura y hasta un haz de luz que bañe todo el cuerpo.

En nuestra experiencia personal, lo utilizo en la técnica de relajación hasta tratar de que el paciente personal dirija su mente o cree una imagen mental al color requerido, siendo muy útiles los resultados.

Autohemoterapia

Este es un procedimiento muy antiguo y se realiza mediante la utilización de la propia sangre del paciente como elemento terapéutico. Este método activa la respuesta inmune, obteniéndose muy buenos resultados.

Esta terapia requiere de todo el procedimiento para la vía parenteral usándose inicialmente la vía endovenosa y luego la vía intramuscular, por lo que se requiere extremar la asepsia y autosepsia, así como lograr una selección adecuada de la región que se va a utilizar.

Luego de conocer algunas herramientas de la medicina natural, sólo queremos enriquecer en algunos casos sus conocimientos, además de motivar a la búsqueda de nuevas posibilidades en el tratamiento de nuestros pacientes.

Actividades físicas

Las actividades físicas o ejercicios, gimnasia como se le suele llamar, desempeñan un papel importante en la prevención y recuperación de la salud, por lo que el personal de enfermería debe tener conocimiento de estas actividades. Pueden ser incluidas en el proceso de atención de enfermería, ya que contribuyen a intensificar la reorganización funcional de todas las estructuras del sistema nervioso y ejercen una acción estimulante, tanto sobre las vías aferentes como las eferentes.

Es importante la neurorehabilitación, porque por las actividades físicas se logra el entrenamiento del sistema nervioso. La influencia de estas actividades físicas es de gran estímulo sobre la corteza cerebral e influye en el estado psíquico del paciente. La tolerancia a la actividad física o resistencia es un factor que se debe tener en cuenta, ya que se refiere a la capacidad del

individuo a tolerar la actividad en cuanto a la duración y resistencia del paciente, puede estar afectada por diferentes causas: dolor, fuerza física, artrosis, función cardiopulmonar, edad, estilo de vida y estado emocional.

Las actividades físicas en la medicina occidental tienen varios objetivos:

- Restaurar, mantener o aumentar el tono y la fuerza de los músculos.
- Mantener o aumentar la flexibilidad de las articulaciones.
- Mantener y fortalecer el crecimiento óseo.
- Mejorar el funcionamiento de otros sistemas orgánicos, como el sistema cardiovascular o gastrointestinal.

El ejercicio y la movilización de las articulaciones tienen muchos efectos positivos sobre el cuerpo. La promoción del ejercicio para mantener el tono muscular y la movilización articular es una de las funciones esenciales del personal de enfermería, por lo que hay que trazarse acciones para prevenir diferentes afectaciones musculoesqueléticas, teniendo en cuenta el tamaño, forma, tono y fuerza de los músculos (incluyendo el músculo cardíaco). Estos se mantienen con ejercicios leves y progresivos, ya que pueden hipertrofiar los músculos y mejora la eficacia de la fuerza muscular. El ejercicio físico ayuda a mantener la movilidad articular, mejora la circulación de la sangre, la intensidad ósea, elimina el estrés y mejora el equilibrio entre osteoblastos y osteoclastos.

En el sistema cardiovascular mejora la frecuencia cardíaca, aumenta la presión arterial y la sangre pasa debidamente a los tejidos que no participan en los ejercicios y logra mejorar el gasto cardíaco ya que aumenta la cantidad de sangre bombeada por el corazón causada por la redistribución del flujo sanguíneo.

El sistema respiratorio aumenta la respiración (cantidad de aire que circula en los pulmones) e impide la acumulación de secreciones en bronquios y bronquiólos.

El sistema gastrointestinal mejora con un ejercicio adecuado, abre el apetito, aumenta el tono del tracto gastrointestinal, mejorando la digestión y la eliminación de los productos de desechos.

El sistema urinario también recibe los beneficios, porque un ejercicio adecuado favorece el flujo sanguíneo, el cuerpo excreta los productos de desechos con mayor efectividad e impide el estasis de orina (estancamiento en la vejiga).

El metabolismo basal que se refiere a todos los procesos físicos y químicos del organismo tiene relación con la cantidad de energía requerida para el mantenimiento

de estos procesos, se expresa en calorías por horas y por metro cuadrado de superficie corporal. Durante los ejercicios muy intensivos la tasa metabólica puede aumentar hasta 20 veces por encima de lo normal, porque cuando está en reposo, el consumo de caloría es mínimo, de ahí la importancia de las actividades físicas, además que produce sensación de relajación y restablece el bienestar físico y mental del individuo.

En ocasiones se utiliza el termino de inmovilidad para referirse a la disminución de la actividad normal de una persona. Esta ocurre por causas diversas y acarrea problemas psicológicos y físicos, que son: depresión, disminución de la autoestima, secuelas físicas por desusos de las articulaciones y músculos, úlceras por presión, trastornos circulatorios, contracturas, rigidez y dolor articular, así como problemas cardiovasculares ya que la inmovilidad debilita este sistema sin que pueda satisfacer la demanda a la que es sometido.

Hay veces que una movilización precoz en paciente con accidente vascular encefálico evita secuelas que demoran su recuperación. La movilización del paciente que está en la cama evita las otras complicaciones, de ahí el papel del personal de enfermería, que debe aumentar sus conocimientos en esta esfera, ya que debe educar, tanto al paciente, como a los familiares. Se señala porque este personal es el que más tiempo permanece al lado del paciente, por lo que debe crear acciones independientes que permitan prevenir estas complicaciones.

Brevemente se reflejan algunas de las terminologías más usada que se deben conocer para orientar las actividades físicas, tanto en el paciente que está en cama, como el que deambula.

Posición estática y marcha: la estática o bipedestación es la forma en que un individuo se mantiene de pie; la adecuada proporciona una alineación corporal correcta. Cuando esta alineación está afectada por malos hábitos posturales o por diferentes procesos patológicos, origina una tensión indebida en ciertos músculos y huesos del cuerpo. La marcha es la forma que tienen las personas para deambular, ellas deben mantener una posición adecuada erecta, pero puede estar afectada por diferentes causas.

Tolerancia a la actividad o resistencia: es la capacidad de soportar una actividad en términos de duración; por lo general puede aumentar con la repetición de la actividad durante el periodo de tiempo. Esta puede estar afectada por diferentes factores: dolor, fuerza física,

función cardiopulmonar, edad, estilo de vida y estado emocional.

A continuación se relacionan los diferentes tipos de movimientos articulares (ver anexo):

Flexión: disminuye el ángulo de la articulación, por ejemplo, doblar el codo.

Extensión: aumenta el ángulo de la articulación, por ejemplo, estirar el brazo por el codo.

Hiperextensión: mayor extensión en el enderezamiento de una articulación, por ejemplo, doblar la cabeza hacia atrás.

Abducción: alejar el hueso de la línea media del cuerpo.

Aducción: acercar un hueso hacia la línea media del cuerpo.

Rotación: movimiento del hueso alrededor de su eje central.

Circunducción: movimiento circular de la parte distal de un hueso mientras que la parte proximal se encuentra fija.

Eversión: girar la planta del pie hacia fuera mediante un movimiento de la articulación del tobillo.

Inversión: girar la planta del pie hacia dentro mediante la articulación del tobillo.

Pronación: movimiento de los huesos del antebrazo de forma que la palma de la mano quede hacia abajo, estando situada delante del cuerpo.

Supinación: movimiento de los huesos del antebrazo de forma que la palma de la mano quede hacia arriba, estando situada delante del cuerpo.

Protacción: movimiento hacia delante de una parte del cuerpo en un plano paralelo al del suelo.

Retracción: movimiento hacia atrás de una parte del cuerpo en el mismo plan paralelo al suelo.

Se debe tener en cuenta que los ejercicios de pacientes con diferente patología deben ser orientados por médicos fisiatras y el personal técnico capacitado para esta función, no obstante el trabajo de enfermería debe ser integro de acuerdo con el sistema nacional de salud; la prevención, recuperación y educación son aspectos de gran importancia, por lo que se debe tener conocimiento general de esta actividad.

Contraindicaciones

- Enfermedades febriles, disnea y afecciones cardiovasculares graves.
- Enfermedades vasculares hemorrágicas.
- Hipertensión arterial, bradicardia, taquicardia y otra.

Procedimiento de enfermería

- Orientar al paciente y familiares sobre lo que se va a realizar.
- Medir la tensión arterial, la que debe estar en los parámetros establecidos para cada paciente.
- Tomar el pulso, que debe estar dentro de los parámetros establecidos.
- Tener en cuenta las limitaciones físicas del paciente: si está en cama o si tiene ligeras o graves limitaciones para sostenerse de pie, por lo que se tiene presente para evitar accidentes.
- La frecuencia e intensidad de la actividad física se planifican según la patología del paciente.

Terapia de la medicina oriental

Otra de las actividades físicas terapéuticas que logra magníficos resultados es el TAIJI QUAN, el cual se basa en el concepto, traducido a la forma occidental como relajación, "el cuerpo entero debe de estar relajado, abierto y suelto, de manera que el Chi (la energía vital) pueda circular sin bloqueos". Este es el principio del TAIJI como un ejercicio para mejorar la salud y a la vez como sistema de autodefensa.

La relajación ayuda al cuerpo a repeler la enfermedad, al Chi y a la sangre a fluir uniformemente, armoniza los tendones y los vasos, equilibra los 5 órganos internos y abre los 3 calentadores.

¿Cómo podría la enfermedad entrar en el cuerpo?

Los antiguos dicen que el mejor médico cura lo que todavía no ha enfermado, y el TAIJI QUAN es la herramienta medicinal del mejor doctor: en lo físico implica, tanto relajarse como abrir las articulaciones para que todo el cuerpo pueda generar la fuerza interna que caracteriza al TAIJI QUAN, y en lo mental significa que la mente está totalmente relajada, pero a su vez todos los sentidos están completamente despiertos.







El TAIJI QUAN es un ejercicio completo que, no solo consiste en mover los músculos, sino que refuerza los movimientos del tronco que también fortalecen los órganos internos y el sistema nervioso mediante la respiración abdominal lenta y profunda, y la concentración del pensamiento. Está considerado como un excelente ejercicio creativo, una expresión natural del ser, tiene efecto de promoción y curación, tanto mental como física.

En China el TAIJI QUAN ha sido aplicado como medio suplementario en muchos hospitales y sanatorios, donde se enseña al paciente a realizar sus ejercicios para ayudarlo a curar enfermedades o acelerar su recuperación.

La característica general del TAIJI QUAN consiste en moverse con suavidad, lentitud y en forma circular, por lo tanto requiere de gran concentración. Combina de manera armónica las partes superior e inferior del cuerpo, al igual que lo flojo y lo tenso. Esto permite equilibrar el Chi.

Estos ejercicios deben ser orientados por personas que dominen la técnica para obtener buenos resultados en las diferentes patologías.

Anexo. MOVIMIENTOS ARTICULARES.

Movimiento	Músculo(s) principal(es)	Límite normal	Ilustración
ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR (ATM)			
Apertura de la ATM. Abrir la boca.		3-6 cm	
Cierre de la ATM. Cerrar la boca.	Masetero y temporal	Cierre completo	
Protusión. Sacar la barbilla hacia fuera. Véase Figura 1.	Pterigoideo lateral		
Retrusión. Meter la barbilla hacia dentro. Véase Figura 1.			
Movimiento lateral. Mover la mandíbula de un lado a otro. Véase Figura 2.	Pterigoideo lateral y pterigoideo medial	1-2 cm desde la línea media	
ARTICULACIÓN DEL CUELLO (EN PIVOTE)			
Flexión. Mover la cabeza desde la posición media superior hacia delante hasta que la barbilla toque con el tórax. Véase Figura 3.	Esternocleidomastoideo	45° desde la línea media	
Extensión. Mover la cabeza desde la posición flexionada hasta la posición erguida. Véase Figura 3.	Trapecio	45° desde la línea media	
Hiperextensión. Mover la cabeza lo más atrás posible desde la posición erguida.	Trapecio	10°	
Flexión lateral. Mover la cabeza lateralmente hacia el hombro derecho e izquierdo mirando al frente. Véase Figura 4.	Esternocleidomastoideo	40° desde la línea media	
Rotación. Girar la cara todo lo posible a derecha e izquierda. Véase Figura 5.	Esternocleidomastoideo y trapecio	70° desde la línea media	
ARTICULACIÓN DEL HOMBRO (ENARTROSIS)			
Flexión. Levantar cada brazo desde el lateral del cuerpo hasta el lateral de la cabeza. Véase Figura 6.	Pectoral mayor, deltoides y coracobraquial	180° desde el lateral	
Extensión. Bajar el brazo desde el lateral de la cabeza hasta la posición de reposo al lateral del cuerpo. Véase Figura 6.	Dorsal ancho, deltoides y redondo mayor	180° desde la posición vertical al lado de la cabeza	
Hiperextensión. Mover cada brazo desde la posición lateral de reposo hacia detrás del cuerpo. Véase Figura 6.	Dorsal ancho, deltoides y redondo mayor	50° desde la posición lateral	

Anexo. MOVIMIENTOS ARTICULARES (Continuación)







Movimiento	Músculo(s) principal(es)	Límite normal	Ilustración
ARTICULACIÓN DEL HOMBRO (ENARTROSIS) (Continuación)			
Abducción. Mover cada brazo lateralmente desde la posición de reposo hasta por encima de la cabeza, con la palma de la mano mirando hacia fuera. Véase Figura 7.	Deltoides y supraespinoso	180°	
Aducción (anterior). Mover cada brazo desde la posición al lado de la cabeza hacia abajo lateralmente y cruzando por delante del cuerpo todo lo posible. Véase Figura 8.	Pectoral mayor y redondo mayor	230°	
Aducción (posterior). Mover cada brazo desde el lado de la cabeza hacia abajo lateralmente y cruzando por detrás del cuerpo todo lo posible.	Dorsal ancho y redondo mayor	230°	
Flexión horizontal. Extender cada brazo lateralmente hasta la altura del hombro, y moverlo por un plano horizontal por delante del cuerpo todo lo posible. Véase Figura 9.	Pectoral mayor y coracobraquial	130° a 135°	
Extensión horizontal. Extender cada brazo lateralmente a la altura del hombro, y moverlo por un plano horizontal hacia atrás todo lo posible. Véase Figura 9.	Dorsal ancho, redondo mayor y deltoides	45°	
Circunducción. Mover cada brazo hacia delante, arriba, detrás y abajo describiendo un círculo completo. Véase Figura 10.	Deltoides, coracobraquial, dorsal ancho y redondo mayor	360°	
Rotación externa. Con cada brazo sujeto a la altura del hombro y con el codo flexionado en ángulo recto, con los dedos apuntando hacia abajo, mover el brazo hacia arriba de forma que los dedos señalen hacia arriba. Véase Figura 11.	Infraespinoso y redondo menor	90°	
Rotación interna. Con cada brazo sujeto a la altura del hombro y con el codo flexionado en ángulo recto, con los dedos señalando hacia arriba, bajar el brazo de forma que los dedos señalen hacia abajo. Véase Figura 11.	Subescapular, pectoral mayor, dorsal ancho y redondo mayor	90°	

Figura 7

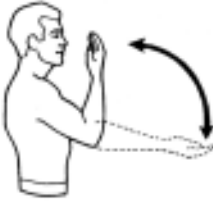

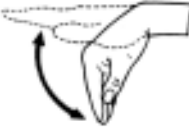



Figura 8

Figura 9








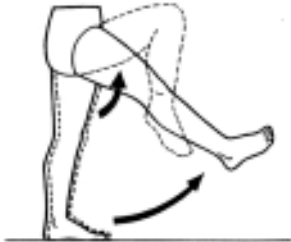


Figura 10

Figura 11

Anexo. MOVIMIENTOS ARTICULARES (Continuación)

Movimiento	Músculo(s) principal(es)	Límite normal	Ilustración
ARTICULACIÓN DEL CODO (TROCLEARTRÓFISIS)			
Flexión. Subir y bajar el antebrazo hasta que la mano toque el hombro. Véase Figura 12.	Bíceps braquial, braquial anterior y braquiorradial	150°	
Extensión. Bajar el antebrazo enderezando el brazo. Véase Figura 12.	Tríceps braquial	150°	
Rotación para supinación. Girar cada mano y antebrazo de forma que la palma mire hacia arriba. Véase Figura 13.	Bíceps braquial y supinador	70 a 90°	
Rotación para pronación. Girar cada mano y antebrazo de forma que la palma mire hacia abajo. Véase Figura 13.	Pronador redondo y pronador cuadrado	70 a 90°	
ARTICULACIÓN DE LA MUÑECA (CONDILARTROSIS)			
Flexión. Llevar los dedos de cada mano hacia la parte interna del antebrazo. Véase Figura 14.	Flexor radial del carpo y flexor cubital del carpo	80 a 90°	
Extensión. Enderezar la mano hasta el mismo plano que el brazo. Véase Figura 14.	Extensor radial largo del carpo	80 a 90°	
Hiperextensión. Doblar la mano hacia atrás todo lo posible. Véase Figura 15.	Extensor radial largo del carpo, extensor radial corto del carpo y extensor cubital del carpo	70 a 90°	
Flexión radial (abducción). Doblar cada muñeca lateralmente hacia el lado del pulgar con la mano en supinación. Véase Figura 16.	Extensor radial largo del carpo	0 a 20°	
Flexión cubital (aducción). Doblar cada muñeca lateralmente hacia el quinto dedo con la mano en supinación.	Extensor cubital del carpo	30 a 50°	
MANOS Y DEDOS: ARTICULACIONES METACARPOFALÁNGICAS (CÓNDILOS); ARTICULACIONES INTERFALÁNGICAS (BISAGRAS)			
Flexión. Forma un puño con cada mano. Véase Figura 17.	Interóseos dorsales de la mano y flexor superficial de los dedos	90°	
Extensión. Enderezar los dedos de cada mano. Véase Figura 17.	Extensor del dedo índice y extensor del meñique	90°	
Hiperextensión. Doblar los dedos de cada mano hacia atrás todo lo posible	Extensor del dedo índice y extensor del meñique	30°	

Anexo. MOVIMIENTOS ARTICULARES (Continuación)

Movimiento	Músculo(s) principal(es)	Limite normal	Ilustración
MANOS Y DEDOS: ARTICULACIONES METACARPOFALÁNGICAS (CÓNDILOS); ARTICULACIONES INTERFALÁNGICAS (BISAGRAS) (Continuación)			
Abducción. Separar los dedos de las manos. Véase Figura 18.	Interóseos dorsales de la mano, separador del meñique y oponente del meñique.	20°	
Aducción. Juntar los dedos de cada mano. Véase Figura 18.	Interóseos palmares	20°	
PULGAR: ARTICULACIÓN EN SILLA DE MONTAR			
Flexión. Mover cada pulgar a través de la palma de la mano hacia el quinto dedo. Véase Figura 19.	Flexor corto del pulgar y oponente del pulgar	90°	
Extensión. Separar los pulgares de la mano.	Extensor largo del pulgar y extensor corto del pulgar	90°	
Abducción. Extender los pulgares lateralmente. Véase Figura 20.	Separador largo del pulgar y separador corto del pulgar	30°	
Aducción. Mover los pulgares hacia la mano. Véase Figura 20.	Aproximador del pulgar	30°	
Oposición. Tocar la punta del resto de los dedos de la mano con el pulgar. Los movimientos realizados son abducción, rotación y flexión. Véase Figura 21.	Oponente del pulgar y flexor corto del pulgar		
ARTICULACIÓN DE LA CADERA (ENARTROSIS)			
Flexión. Mover cada pierna hacia delante y arriba. La rodilla puede estar flexionada o extendida. Véase Figura 22.	Psoas mayor e iliaco	Rodilla extendida 90°; rodilla flexionada 120°	
Extensión. Desde la posición anterior, desplazar de nuevo la pierna junto a la otra. Véase Figura 23.	Glúteo mayor, aductor mayor, semitendinoso y semimembranoso	90 a 120°	
Hiperextensión. Mover cada pierna hacia la parte posterior del cuerpo.	Glúteo mayor, semitendinoso y semimembranoso	30 a 50°	

Anexo. MOVIMIENTOS ARTICULARES (Continuación)





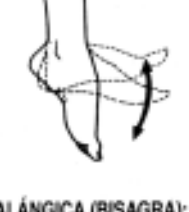

Movimiento	Músculo(s) principal(es)	Límite normal	Ilustración
ARTICULACIÓN DE LA CADERA (ENARTROSIS) (Continuación)			
Abducción. Mover la pierna hacia un lateral. Véase Figura 24.	Glúteo medio y glúteo menor	45 a 50°	
Aducción. Devolver la pierna a su posición y cruzarla por delante de la otra. Véase Figura 24.	Aductor mayor, aductor corto y aductor largo	20 a 30° más allá de la otra pierna	
Circunducción. Describir círculos con la pierna extendida. Véase Figura 25.	Psoas mayor, glúteo mayor, glúteo medio y aductor mayor	360°	
Rotación interna. Girar el pie y la pierna hacia dentro de forma que los dedos señalen hacia la otra pierna. Véase Figura 26.	Glúteo menor y tensor de la fascia lata	90°	
Rotación externa. Girar el pie y la pierna hacia fuera de forma que los dedos señalen en dirección contraria a la otra pierna. Véase Figura 26.	Obturador externo, obturador interno y cuadrado femoral	90°	
ARTICULACIÓN DE LA RODILLA (BISAGRA)			
Flexión. Doblar la pierna llevando el talón hacia la parte posterior del muslo. Véase Figura 27.	Biceps femoral, semitendinoso y semimembranoso	120 a 130°	
Extensión. Enderezar cada pierna, retornando el pie a su posición al lado del otro pie. Véase Figura 27.	Recto femoral, vasto lateral, vasto medial y vasto intermedio	120 a 130°	
ARTICULACIÓN DEL TOBILLO (BISAGRA)			
Extensión (flexión plantar). Señalar hacia abajo con los dedos de los pies. Véase Figura 28.	Gastrocnemio y sóleo	45 a 50°	
Flexión (dorsiflexión). Señalar hacia arriba con los dedos de los pies. Véase Figura 28.	Peroneo tercero y tibial anterior	20°	
PIES Y DEDOS DE LOS PIES: ARTICULACIÓN INTERFALÁNGICA (BISAGRA); ARTICULACIÓN METATARSOFALÁNGICA (BISAGRA); ARTICULACIÓN INTERTARSIANA (DESGLIZAMIENTO)			
Eversión. Girar la planta del pie lateralmente. Véase Figura 29.	Peroneo largo y peroneo corto	5°	
Inversión. Girar la planta del pie medialmente.	Tibial posterior y tibial anterior	5°	

Figura 24

Figura 25

Figura 26

Figura 27

Figura 28

Figura 29

Anexo. MOVIMIENTOS ARTICULARES (Continuación)



Movimiento	Músculo(s) principal(es)	Límite normal	Ilustración
PIES Y DEDOS DE LOS PIES: ARTICULACIÓN INTERFALÁNGICA (BISAGRA); ARTICULACIÓN METATARSOFALÁNGICA (BISAGRA); ARTICULACIÓN INTERTARSIANA (DESLIZAMIENTO) (Continuación)			
Flexión. Doblar los dedos hacia abajo. Véase Figura 30.	Flexor corto del dedo gordo, lumbricales del pie y flexor corto de los dedos	35 a 60°	
Extensión. Enderezar los dedos de cada pie. Véase Figura 30.	Extensor largo de los dedos, extensor corto de los dedos y extensor largo del dedo gordo	35 a 60°	
Abducción. Separar los dedos de los pies.	Interóseos dorsales del pie y separador del dedo gordo	0 a 15°	
Aducción. Juntar los dedos de los pies.	Aproximador del dedo gordo e interóseos plantares	0 a 15°	
ARTICULACIÓN DEL TRONCO: PUNTO DE DESLIZAMIENTO			
Flexión. Doblar el tronco hacia los pies. Véase Figura 31.	Recto del abdomen, psoas mayor y psoas menor	70 a 90°	
Extensión. Enderezar el tronco desde la posición flexionada. Véase Figura 31.	Longísimos torácicos, iliocostal torácico, iliocostal lumbar, erector de la espina dorsal y longísimo del cuello	70 a 90°	
Hiperextensión. Doblar el tronco hacia atrás.	Longísimo torácico, iliocostal torácico, iliocostal lumbar, erector de la espina dorsal y longísimo del cuello	20 a 30°	
Flexión lateral. Doblar el tronco hacia derecha e izquierda. Véase Figura 32.	Cuadrado lumbar	35° a cada lado	
Rotación. Girar la parte superior del cuerpo de lado a lado. Véase Figura 33.	Erector de la espina dorsal	30 a 45°	

Figura 30

Figura 31

Figura 32

Figura 33

VIII Enfermería en enfermedades más frecuentes

Actividades e intervención de enfermería

Sin querer introducirnos en el proceso de enfermería desde el punto de vista metodológico, queremos con algunos ejemplos orientar al personal de enfermería cómo aplicar algunas de las técnicas afines o herramientas de ejercicio de la enfermedad. Deben prestarse cuidados directos al paciente o ajustarse a actividades indirectas que contribuyan a su atención. Esto permitirá aumentar la eficiencia de la acción de enfermería.

En este capítulo queremos reflejar algunas de las patologías más frecuentes y algunos de los procedimientos que pueden ser aplicados y que pueden enriquecer la atención de enfermería, aunque se debe tener en cuenta la identificación de la actividad de enfermería y sus prioridades. Entre las patologías están:

- Afecciones respiratorias.
- Afecciones digestivas.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Afecciones osteomioarticulares.

Afecciones respiratorias

La atención de enfermería está dirigida a:

- Orientar al paciente los factores de riesgo capaces de originar y favorecer la aparición y difusión de enfermedades agudas respiratorias agudas.
- Eliminar la aglomeración de personas en las habitaciones, lugares de reunión, etc.
- Disminuir el polvo, humedad, olores desagradables y otros riesgos.
- Mantener una adecuada higiene de piso, paredes, mobiliarios, el cambio de ropa de cama, sin levantar el polvo, eliminar cortinas o evitar que estas acumulen polvo, ropas colgadas, revistas y otros objetos capaces de almacenar polvo.
- Mejorar la ventilación natural manteniendo abiertas las ventanas para facilitar el paso del aire.
- Realizar baño diario con temperatura ambiente.
- Incrementar la resistencia de la inmunidad por medio de la alimentación adecuada y los ejercicios respiratorios.

- Orientar al paciente con riesgo, lo nocivo del uso del cigarro.
- Eliminar humedad, cambios de temperatura, golpes de aire, etc.

Catarro común o gripe

Es una de las virosis respiratorias más comunes, es provocado por uno de los tipos de virus. En la mayoría de los casos, el resfriado es una enfermedad benigna, pero si no se atiende debidamente puede complicarse.

Los síntomas más frecuentes son: estornudos, secreción nasal, obstrucción nasal, escalofrío, fiebre, tos, cefalea, mialgias y astralgia, y pueden aparecer algunos síntomas de tipo digestivo (constipación, vómitos y diarreas). En la medicina tradicional asiática esta manifestación puede aparecer por dos causas: viento frío de pulmón (virus) o viento calor de pulmón (bacterias).

Estos casos pueden ser tratados de acuerdo con la clasificación y el tratamiento sintomático.

Acupuntura: por viento frío: puntos VB20, VG16, IG4; por viento calor: IG4, VG14, VB20 y P11.

Masaje: maniobras de fricción, presión, rodamiento en la región torácica; presión en VB20, IG4, IG11 y P7. Si presenta obstrucción nasal, se aplica presión en IG20 y Ext1.

Plantas medicinales: decocción de hojas de naranja o llantén, extracto fluido de eucalipto, jarabe de orégano, etc. (ver el capítulo V). Vaporizaciones de plantas medicinales, como por ejemplo: eucalipto.

Dietoterapia: alimentos ricos en ajo, cebolla, miel, perejil, col, tomate, limón, manzana, grifú y remolacha. Evitar alimentos lácteos, carnes rojas e incorporar sabor agrio, ya que tonifica el pulmón.

Hidroterapia: aplicar lavativas con el objetivo de mantener el colon limpio y aplicar baños de esponja o de toalla para bajar la fiebre.

Orientar la realización de ejercicios respiratorios.

En nuestro material reflejamos los diferentes procedimientos que se pueden enriquecer con la iniciativa y las posibilidades con que se cuenta.

Bronquitis

Inflamación de los bronquios, cuyo síntoma principal es la tos, debe ser tratada para evitar que se cronifique. Sus síntomas principales son: la tos quintosa y dolorosa, al inicio es seca y luego húmeda con expectoración mucopurulenta, escalofríos, cefalea, astenia, disnea y anorexia.

Acupuntura: si el cuadro clínico es por viento frío y está acompañado de: escalofrío, fiebre, tos, cefalea; se insertan las agujas en VB20, VG12, TF5 (TR5), por 20 min. Si los síntomas agudos han desaparecido, se aplica acupuntura en V13 y IG4 por 20 min.

Ventosa: aplicar ventosa fija en DU14 (VG14) y ventosa corrida en región torácica.

Productos naturales: utilizar antitusivos, decocción de llantén, y jarabe de orégano como expectorante o infusión de caña santa, etc. y cataplasmas de aceite de ricino en región torácica.

Dietoterapia: igual a la del catarro común.

Hidroterapia: lavativas o enemas de café; si hay fiebre, aplicar baños de esponjas o de Just, etc.

Helioterapia: aplicar los rayos solares en región torácica.

Masajes o digitopuntura: en los puntos 1 y 5 para la digitopuntura; y los puntos VB20, IG64 y VG14 para masajes.

Asma bronquial

Es una enfermedad obstructiva de las vías respiratorias, en las que se produce un espasmo de la musculatura lisa bronquial, edema bronquial e hipersecreción mucosa. Es una afección crónica que por lo regular es de carácter hereditario. Los síntomas son: tos, disnea respiratoria, tiraje y sibilancia.

Desde el punto de vista tradicional es muy necesario el diagnóstico para la aplicación adecuada de la acupuntura.

Acupuntura: en el caso de urgencia: V13, P6, E36 y Ren17.

Productos naturales: jábabe de imefasma, o jarabe de aloe, antiasmático y antiinflamatorio de acción sobre las vías respiratorias, eucalipto (tintura), mielito de propóleo, gotas antitusivas, etc.

Dietoterapia: incorporar a la dieta cebolla, ajo, tomate, limón, remolacha, zanahoria, miel, perejil, apio, higo, hinojo, menta, plátano, berro y coliflor; evitar productos lácteos y sus derivados, harina blanca, azúcares, dulces, etc.

Ventosa: fijas y corridas en región de la espalda y V13.

Masaje: digitopuntura.

Hidroterapia: lavativas de café.

Psicoterapia: método de relajación y respiración profunda.

Cuando el paciente se encuentre en intercrisis se le puede enseñar a realizar respiración profunda u otras técnicas de relajación como la relajación Yoga, ejercicios físicos y respiratorios, automasajes, etc.

Afecciones digestivas

La atención de enfermería está dirigida a:

- Orientar al paciente los factores de riesgo capaces de originar o favorecer la aparición y difusión de este tipo de patología.
- Mantener una orientación sobre el adecuado mantenimiento de la higiene, manipulación de los alimentos, lavado de las manos, etc.
- Evitar los residuales sólidos y líquidos, basuras, desperdicios, etc.; evitar los criaderos de vectores como: roedores, moscas, cucarachas y otros.
- Divulgar la forma de preparación de los productos, las diferentes combinaciones alimenticias y los horarios adecuados.
- Divulgar la importancia que tiene la masticación en una buena digestión.

Gastritis aguda y gastritis crónica

La gastritis aguda es la inflamación aguda de la mucosa gástrica que puede ser superficial o erosiva.

En los casos agudos se debe a la ingestión de irritantes, líquidos muy calientes, picantes, alcohol, estrés severo, aspirina, etc.

Manifestaciones clínicas: presenta dolor epigástrico, náuseas, anorexia y a veces vómitos. En medicina tradicional se clasifica como vacío de estómago o exceso o plenitud de estómago.

Acupuntura: vacío de estómago: tonificar los puntos VC12, E36, VC14, V21 y V26; moxa en V21, V20 y E36; y ventosas en V21, V20 y E36 (fijas). Exceso de estómago: sedar o dispersar los puntos siguientes: VC12, V21, PC6 y E36.

Geoterapia: peloides en la región epigástrica con un grosor de 5 a 10 cm en la región dorsal desde la vértebra lumbar D7 hasta D12, a una temperatura de 38 a 40 °C por 15 o 20 min.

Productos naturales: aloe (extracto acuoso o en tabletas o batidos, etc.); romerillo (zumo o decocción); mangle rojo (decocción) y manzanilla (infusión o tintura).

Psicoterapia: relajación, cualesquiera de sus métodos; ejercicios físicos, respiración profunda, etc.

Dietoterapia: se recomienda eliminar los alimentos ácidos reactivos e incorporar productos alcalinos, como mínimo 70 % de la dieta, eliminar las grasas, azúcares, proteínas rojas, así como los alimentos de difícil digestión, el alcohol, encurtidos, alimentos ahumados, bebidas gaseosas, chucherías, chocolates, harinas blancas, leche condensada, café, frituras, etc. Incorporar a la dieta: zumos de remolacha y zanahoria o zumo de papas (con cáscaras), zumo de col, etc.

La gastritis crónica se trata igual que la gastritis aguda.

Masaje: en región abdominal y posterior.

Según la manipulación, sobre estómago, duodeno y abdomen:

- Puntos REN12, REN6, E25 y E36.
- Maniobras de amasamiento, presión, sobamamiento y empuje de YIZHICHAN.
- Manipulación, paciente acostado decúbito supino y con las piernas semiflexionadas; se le realiza empuje de YIZHICHAN y amasamiento para dejar calor penetrante en estómago. Luego presionar REN 6 y E25 combinando con presión y sobamamiento en E36. Todas por 1 min.

Según maniobras en la espalda o región posterior:

- Puntos a los dos lados de la columna, desde V10 hasta V22.
- Maniobras de sobamamiento y empuje.
- Manipulación del paciente en decúbito prono, empuje de YIZHICHAN por los dos lados de la columna, 4 o 5 veces.
- Presión y sobamamiento sobre V18, V20, V21 y V22 por 5 min.

Ventosas: VC12, E21, V18, V21 y V22.

Úlcera gastroduodenal

Es una lesión producida por erosión de las mucosas gástrica o duodenal, su factor irritante es la hiperfunción de ácido clorhídrico, pepsina estimulada por elementos ulcerógenos como el cigarro, alcohol, café, té, medicamentos ulcerogénicos. (ejemplo aspirina, indometacina, etc.), el estrés y dieta inadecuada.

El síntoma predominante es el dolor en epigastrio; este dolor se presenta por crisis y puede llevar al paciente a graves complicaciones.

La medicina tradicional la diagnostica de acuerdo con la causa que la origina.

Las más frecuentes son:

- Frío de bazo: tratamiento en V20, H13, B4, E36 y PC6 con estimulación suave combinada con moxa.
- Frío de estómago: acupuntura en V21, VC12 y E36 combinada con moxa tonificada.
- Vacío de estómago: acupuntura en V21, VC12 y E36 combinada con moxa tonificada.
- Estasis de energía de hígado: tratamiento en V18, PC6, VB34, E36 y H2.

Se le aplica el tratamiento acupuntural de acuerdo con el diagnóstico.

Productos naturales: aloe extracto acuoso: 1 taza 4 veces/día (si es en cápsula: 4 veces/día); romerillo (zumo o decocción); llantén (zumo o decocción); mangle rojo (decocción) y manzanilla (tintura o decocción). Ventosas: en VG9, VG8, V17, V18 y V20, si siente dolor a la presión.

Moxa: en la epigastralgia severa cauterizar de 3 a 5 conos del tamaño de un grano de arroz en los puntos V17, VG19, V18 y VB36.

Psicoterapia: relajación Yoga o cualquier otro método para eliminar el estrés.

Ejercicios físicos al aire libre: respiración profunda o alterna.

Dietoterapia: tratarla igual a la gastritis, incorporando el zumo de papa o de col, 1 cda. antes de las comidas.

Diarrea

Se define como una evacuación acuosa de heces; puede aparecer de forma aguda o crónica. Las causas de las agudas son infecciones virales o bacterianas, o efectos secundarios de algunos medicamentos o la intolerancia alimenticia. En el caso de las crónicas, se deben a las mismas u otras causas, como un colon irritable. En la medicina china la diarrea se debe a un exceso de líquido en el tubo digestivo causado por una insuficiencia de energía, sobre todo en el bazo. Hay diferentes causas:

Diarrea por insuficiencia de energía de bazo

Ocurre por alimentos cargados en dulces, pastas, condimentos, etc. Si además se combina con un déficit de energía de estómago provocado por exceso de alimentos fríos o demasiado ricos en energía Yin, como son:

maíz, berenjena, guisante, limón, yogurt, café, vinagre. Los síntomas son: diarreas al acabar de comer, debilidad en las extremidades inferiores, poca sed y sensación de plenitud en el abdomen. Tratamiento:

Moxa: durante 5 min, varias veces al día. Los puntos B6 y B36, tanto a la derecha como la izquierda punto VC8 (ombligo).

Diarrea por humedad en el bazo

Si al cuadro anterior se le añade el clima frío y húmedo, se produce agravamiento de los síntomas, añadiendo: náuseas, vómitos, orina abundante y clara, rechazo al frío, distensión y dolores abdominales. Tratamiento:

Moxa: durante 5 min varias veces al día los puntos E25 y 28 y ombligo.

Moxa: 2 veces al día B6 derecha e izquierda.

Diarrea por desequilibrio de hígado y bazo

Los síntomas son dolores abdominales que no desaparecen tras la evacuación, tensión nerviosa, irritabilidad y en ocasiones depresión y fatiga, aerofalgia y flatulencia.

El objetivo es fortalecer el hígado y tonificar el bazo, disminuir alimentos fríos y dulces. Tratamiento:

Moxa: en VC8 (ombligo durante 5 min varias veces al día) digitopuntura 2 veces/día con el dedo pulgar en H3, tanto en el pie derecho como el izquierdo.

Masaje terapéutico: según el método del tratamiento descrito.

Dietoterapia: se incorpora arroz, cebada, dátiles, guayaba, manzana, membrillo, miel, níspero, palo santo, plátano, sal de cocina, yoghurt, zanahoria, almidón de yuca. Incorporar zumos de remolacha, zanahoria, espinaca para restaurar el pH.

Productos naturales: cocimiento de arroz, elixir de guayaba a 20 %, mielito de mangle rojo, infusión de manzanilla, extracto fluido de manzanilla, tintura de manzanilla a 20 %, cocimiento de sagú, infusión de toronjil, etc.

Estreñimiento

Es la salida de heces de escaso volumen y demasiado secas, de difícil deposición y a veces con intervalos de varios días. Esto lo puede provocar una dieta inadecuada o la poca ingestión de líquidos; hay muchas

causas que pueden ocasionarlo, como el estrés, falta de hábitos intestinales, trastornos patológicos del colon, etc.

En la medicina tradicional china hay dos formas de estreñimiento:

Agudo: provocado, normalmente, por la alimentación inadecuada, el estrés o el cambio de tiempo etc.

Crónico: causado por una vida sedentaria, la alimentación, etc.

Estreimiento por plenitud de energía de hígado

El exceso de alimentos de sabor picante, pepinillo, pimienta, mostaza, salvia, orégano, ajo, cebolla, hinojo, zanahoria, rábano es la causa de aumento de la energía de hígado. Los síntomas son: insomnio, estreñimiento, ira, vértigo, zumbidos en los oídos y vómitos amargos en ocasiones. El objetivo del tratamiento es liberar el intestino y calmar al hígado.

Dietoterapia: debe adaptarse una dieta de alimentos agrios y amargos como limón, naranja, fresa, albahaca, carne de caballo, queso, tomate, ruda, almendra verbena, cáscara de naranja y de mandarina.

La dieta se confecciona con aceite de oliva, preferiblemente, o aceite de girasol; incorporar acelga, arroz integral, berenjena, calabaza, ensalada, espinaca, fram-buesa, fresa, grosella, higo, lechuga, lenteja, melón, miel, nuez, pimiento, polen, ajo porro, remolacha, etc.

Masaje: terapéutico o digitopuntura.

Estreñimiento por vacío de energía renal

Este se produce por un consumo insuficiente de líquidos y un exceso de alimentos de sabor salado: pescado de mar, jamón, sal, cebada, huevos de pescado, que provocan una disminución de la energía renal. Los síntomas son: estreñimiento, dolores lumbares, vértigo, zumbidos en los oídos, debilidad en las extremidades inferiores.

Dietoterapia: deben incorporarse a la dieta alimentos amargos, ruda, almendra, verbena, cáscara de naranja y de mandarina.

Añadir a la dieta aceite de oliva o de girasol, acelga, abundantes vegetales como: zanahoria, frutas, calabaza y berenjena.

Moxa: por la noche el punto VC8 (ombligo) durante 5 min, y por la mañana y la noche el punto VC4.

Acupuntura: como tratamiento general se aplica en E25, V25, E37 y TF6 como puntos principales y se le añaden los puntos de acuerdo con los síntomas. Si tiene

fiebre, vértigo, boca seca y halitosis, agregar I64 y E44, estimular fuerte en el síndrome de exceso y dejar puestas las agujas por 20 min. En el caso de pacientes que presentan cara sin brillo, psicoastemia, sudación y falta de aire, insertar agujas en los puntos VC6, E36, V20 y V17, estimularlas ligeramente y mantenerlas de 5 a 10 min.

Productos naturales: cocimiento de tamarindo, mielito laxante y mielito laxante con ruibarbo (1 cda.).

Masaje terapéutico: en región abdominal, sacra y coxis hacia abajo.

Ejercicios: físicos y respiratorios profundos.

Hidroterapia: lavativas o enemas de sal, aceite de oliva, jabón, de aceite o de agua de limón.

Afecciones cardiovasculares

Hipertensión arterial

Es un aumento de la presión superior a 140 con 90 mm Hg tomada en posiciones apropiadas y a lo largo de un período de tiempo.

En la medicina tradicional china es un síndrome de calor de hígado y vacío de Yin de riñón, fundamentalmente.

Hipertensión por hiperactividad de la energía de hígado

Es producida por la ira contenida y la tendencia de la acción inhibida voluntariamente por distintas razones, todas estas fuerzas cargan la energía Yang, la sangre tiende a subir con el objetivo de mantener el cerebro siempre alerta y atento en el control de todas las cosas.

El objetivo en el tratamiento es sedar al hígado.

Acupuntura: usar los puntos H3, VB34, VB20, R3, E40, E36, IG11 y C7 (estimulación fuerte).

Dietoterapia: se recomienda incorporar a la dieta alimentos agrios, albahaca, carne de caballo, limón, pomelo, tomate, naranja, fresa, aceite de oliva, ajo, apio, berro, cebolla, ciruela, germen de trigo, membrillo, miel, perejil, plátano, polen, toronja, grifú, remolacha, zanahoria, yogurt; zumo de grosella y zumos de zanahoria, remolacha, pepino y espinaca con el objetivo de estabilizar el pH de la sangre.

Hipertensión por déficit renal

El miedo, aunque también ciertos períodos en los que el paciente quiere relacionarse con la vida, únicamen-

te en términos de voluntad; una alimentación inadecuada, rica en sal y grasa animal; y los excesos sexuales son situaciones que debilitan al riñón. De acuerdo con la teoría la consecuencia es que el agua no puede contrarrestar el fuego (calor), éste sube cargando la sangre de la misma manera. También en este caso ocurre una subida de presión. Los síntomas son: visión nublada, ansiedad, dolor de cabeza, debilidad de memoria, calor en los pies o en las manos, vértigos, sumbidos en oídos (agudos) y dolores lumbares.

El objetivo en el tratamiento es tonificar el riñón y calmar el fuego.

Acupuntura: se pueden utilizar los puntos VB20, PC6, R3, B6, C3 y E36.

Moxibustión: en el punto E36 en primavera en días alternos por 1 mes; previene accidentes vasculares encefálicos y mejora la hipertensión arterial.

Ventosas: sobre VG14, V15, VB21, E36, IG15, IG11 y V57 por 10 a 15 min.

Alimentación: hay que disminuir sensiblemente los alimentos salados, pescado de mar, aves, mariscos, etc. y aumentar los de sabor amargo, como: nabo, lechuga, esparrago, almendra, cáscara de naranja y de mandarina, etc.; incorporar apio, castaña, cereza, frambuesa, garbanzo, higo, maíz, miel, pan sin sal, toronja, grifú, uva, dátil, limón, perejil, cebollas, etc.

Hipertensión sin síntomas

Alimentación: hay que disminuir la sal y alimentos salados, aves, pescado de mar; aumentar las comidas refrescantes o alcalinas, lechuga y otros vegetales, espinaca, menta y plátano.

Micromasaje (de forma preventiva): por la noche se sienta con las piernas enlazadas y masajea los puntos (B6) durante 10 min con movimiento circular ejerciendo una leve presión.

La hipertensión puede causar sensación de fatiga y de agotamiento.

Masaje terapéutico: objetivo: pacificar el Shi de hígado y mente, y transformar la flema.

- Región: cabeza, cara y nuca.

- Método: aferrar, embardunar y dispersar, en CHO-GUN, YINTAN, D20, TAIYANG, E8, B4, V2, D14 y H3.

- Empuje de YIZHICHAN en región frontal; empuje de arriba hacia abajo SHOGUN; empuje de YIZHICHAN, desde YINTAN hasta FAJI (VG20) de ida y vuelta de 4 a 5 veces (abrir la puerta celestial).

- Luego, arco superciliar, empuje de ida y vuelta de YINTAN a V1 hacia abajo de forma alternativa, durante 4 min.
- Sobamiento de una sien hacia la otra de ida y vuelta, de 3 a 4 veces.
- Dispersar sobre un lado de la cabeza, por la región circundante de delante hacia atrás, de 20 a 30 veces.
- Embadurnar sobre frente y cara, combinando con presión en SJ20, V1 y TAIYAN durante 3 min.
- Aferramiento con 5 dedos, del vértice hacia la nuca.
- Aferramiento con 3 dedos al lado de la nuca, hacia DU14, de 3 a 4 veces, combinando con presión, sobamiento y aferramiento en D20 y VB20.
- Empuje de YIZHICHAN por los lados de la vertebra crevical y canal de vejiga hasta DU14, de ida y vuelta.
- Se usa empuje de YIZHICHAN por los dos lados del canal de vejiga, de ida y vuelta, durante 4 min.
- Se regresa a la cara y se dispersa desde el frente hasta IG20, de ida y vuelta, y desde YINTAN (separación de Yin y Yang).
- Sobre el abdomen, en REN4, REN6, REN8, REN12 y B5, realizar maniobras de amasamiento, sobamiento y presión.
- Amasamiento de abdomen según rotación de las agujas del reloj.
- Presión y sobamiento sobre los puntos, por 10 min.
- Sobre la cintura y plantas del pie, trabajar en puntos V23, DU4 y R.
- Maniobras: amasar y frotar desde V23 hasta DU4 transversalmente y R1.
- Manipulación: frotar transversalmente desde V23 hasta D4 de cintura en línea recta, hasta que tenga calor.
- Frotar verticalmente R1 de la planta del pie hasta que tenga calor.

Advertencia: Si el paciente tiene cefalea y mareos, se trata la cefalea.

Micromasaje o digitopuntura

- Se maseja varias veces al día por 5 min el punto E36 con la punta del dedo del corazón.
- Realizar respiración profunda o abdominal a la salida del sol.
- Realizar ejercicios físicos al aire libre.
- Realizar ejercicios terapéuticos TAICHI.

Psicoterapia: relajación de Jacobson o la relajación Yoga.

Musicoterapia: nocturno de Shopán.

Hidroterapia: baños de Jus o tina y de chorros de agua; enemas o lavativas de café, muy útil en la hipertensión arterial.

Productos naturales: hay plantas útiles como ajo, albahaca blanca, caña santa, etc.

- Jarabe de ajo: 1 cda. de 1 a 3 veces.
- Infusión de albahaca con 4 a 6 cogollos.
- Infusión de caña santa: de 15 a 20 hojas en 1 L de agua, 1 taza 2 o 3 veces al día.
- Elixir de caña santa: 1 cda. 3 veces al día.
- Extracto fluido de caña santa: 1 cda. 3 veces al día.
- Fricciones de muralla aplicada en la frente, si hay cefalea.
- Quitadolor tópico, directamente en la frente.
- Como diuréticos: té de riñón, extracto fluido de 30 a 40 gotas en 1/2 vaso de agua 2 veces al día.

Angina de pecho

Por lo regular se presenta cuando el aporte de oxígeno al miocardio es insuficiente para cubrir sus necesidades, ya sea por disminución del aporte o por aumento exagerado de los requerimientos, se presenta en pacientes portadores de cardiopatía coronaria, cuando aumenta la demanda de oxígeno frente a un aporte sanguíneo restringido, se puede presentar por otros factores, los químicos, nerviosos, etc.

El síntoma principal es el dolor agudo retroesternal que aparece de forma brusca y puede ser de corta duración.

En la medicina tradicional china se plantea que es un síndrome de vacío de yang de corazón. El tratamiento es: **Acupuntura:** durante la crisis pinchar los puntos VC17, PC6 y E36 como puntos principales.

Hipotensión arterial

La hipotensión arterial es una condición de carácter crónico que se expresa en valores iguales o menores de 100 mm Hg, como máximo y como mínimo 70 mm Hg. Para la medicina tradicional china se considera todo el conjunto de los síntomas como el descenso de Yang.

Hipotensión por déficit de energía

Los esfuerzos físicos prolongados, la escasa alimentación, una ingestión insuficiente puede provocar la hipotensión por disminución global de la energía. Los síntomas son: propensión al cansancio al realizar esfuerzos, vértigos, palidez del rostro, fatiga sin motivo aparente. El objetivo del tratamiento es tonificar la energía en general.

Alimentación: durante 2 semanas ingerir 2 vasos de agua antes de las comidas y al levantarse. La dieta debe ser rica en los cinco sabores (salado, dulce, agrio, amargo y picante) repartidos en igual proporción: ajo,

cereza, frambuesa, garbanzo, aceite de maíz, miel, toronja, grifú, nabo, gengibre, perejil, cebolla, etc.

Acupuntura: aplicar puntura en el punto de E36 tonificando.

Moxa: en V23, Ren4 y R1.

Respiración profunda en el horario de la salida del sol.

Digitopuntura: orientar al paciente la presión en las puntas Ren26 y DU26; pinchar con la uña los puntos extras que se encuentran en la yema de los dedos (YIXEN).

Hipotensión por déficit congénito de energía renal

El objetivo es el de tonificar los riñones.

Moxa: por la noche en el punto R1 durante 10 min y por la mañana en el punto C9 (lecho unguial del quinto dedo, meñique) durante 10 min. En días alternos en el punto C4 durante 15 min.

Micromasaje o digitopuntura: se masajea el punto E36 con la punta del dedo del corazón durante 5 min varias veces al día.

Ejercicios físicos: realizar respiración profunda o abdominal a la salida del sol.

Afecciones osteomioarticulares

Unas de las enfermedades más frecuentes son las afecciones osteomioarticulares por lo que la atención de enfermería estará encaminada a la labor de prevención como son:

- Mantener una adecuada postura.
- Realizar ejercicios físicos.
- Eliminar los factores de riesgo que puedan provocar accidentes.
- Mantener una adecuada alimentación evitando el ingreso de productos tóxicos e incorporar frutas y vegetales.
- Orientar la forma adecuada de levantar peso para evitar: bursitis, dolores articulares, sacrolumbalgias, cervicalgias.

El principio del tratamiento está orientado al alivio del dolor, para lo cual se pueden aplicar diferentes procedimientos.

Bursitis

El paciente presenta dolor agudo o crónico en el hombro relacionado con los movimientos. Este dolor es

ocasionado cuando las bolsas formadas por tejido mesotelial, las cuales facilitan el desplazamiento de los tendones por las eminencias óseas, en ocasiones se calcifican, provocando intenso dolor. Se pueden presentar sin calcificaciones, provocando gran sensibilidad en la región. El tratamiento es:

Acupuntura: se aplica en puntos locales a lo largo del meridiano afectado: IG15, IG11, ID11 y el punto extraordinario JAIN-NIE-LIN.

Plantas medicinales: tintura de ajo (20 %) de 30 a 40 gotas por vía oral 3 veces al día y tintura de ají (tópico) 4 veces al día.

Ventosas: aplicarlas en los puntos IG15 e ID10.

Hidroterapia: compresas de agua fría en la fase aguda.

Dolores articulares

Los dolores articulares son muy frecuentes, sobre todo en las personas de la tercera edad, las causas son innumerables, pueden ser traumáticas o artríticas. El objetivo fundamental del tratamiento se puede encaminar a aliviar el dolor. Formas de tratamiento:

Acupuntura: se aplica en puntos locales a lo largo del recorrido del canal o puntos ASHIS.

Plantas medicinales: tintura de ajo (20 %) de 30 a 40 gotas por vía oral 3 veces al día y tintura de ají (tópico) 3 veces al día.

Hidroterapia: compresas de agua fría en la fase aguda e inflamatoria; luego pasado este proceso alternar con agua caliente.

Geoterapia: aplicación de peloides en región afectada según los métodos de aplicación.

Dietoterapia: incorporar a la dieta abundantes vegetales y frutas, eliminar carnes rojas y grasas según lo orientado.

Ejercicios al aire libre: combinarlos con respiración profunda.

Sacrolumbalgia

Esta manifestación se caracteriza por presentar dolor agudo o crónico en la región lumbar, puede estar provocada por lesiones osteomioarticulares, lesiones nerviosas o traumáticas según la medicina tradicional china.

Hay varias formas de aplicar diferentes variantes a esta afección que aparece con mucha frecuencia:

Acupuntura: se le aplica el tratamiento inicial a partir de la aparición del dolor si hay o no irradiación. Los puntos más usados son: V23, V25, V40 y V60.

Ventosas: fijas en V23 y V25 durante 5 min y luego retirarlas.

Moxa: aplicar en las zonas dolorosas según el diagnóstico tradicional.

Geoterapia: peloides en la zona afectada según método de tratamiento.

Hidroterapia: por su acción antiinflamatoria y sedante se pueden aplicar baños de tina a temperatura normal, y compresas frías, si es aguda, y caliente, si es una afección crónica.

Digitopuntura: en los puntos 2, 10, 11 y 18 con las

técnicas de sobado digital, presión, clavado, hasta lograr el alivio.

Masaje: en las zonas JIAJI SHEQUI ZHUI con las maniobras de rodamiento, empuje y presión.

Fitoterapia: cataplasma de aceite de ricino o de caisimón de anís, caña santa, ajo (tintura), ají (tintura) y cocimiento de ají y caisimón de anís.

Dietoterapia: abundantes vegetales y frutas, eliminar las carnes rojas y grasas.

Ejercicios físicos: pasada la crisis aguda, orientar las posturas adecuadas para dormir, acostarse o sentarse.

Bibliografía

- Alan Dale R. Acupuntura con sus dedos. Un sistema curativo de 18 puntos. Miami Beach, Florida: Ed. Dialectil Publishing, INC. 1987:19-31, 45-50, 60-78.
- Álvarez Díaz TA. Acupuntura. Medicina tradicional asiática. La Habana: Ed. Capitán San Luis. 1992:15-24, 113, 131-42.
- Álvarez Díaz TA. Manual de acupuntura. La Habana: Ed. Ciencias Médicas. 1992:7-11.
- Álvarez Síntes R, Cruz Romero F, Álvarez Síntes R. Valoración terapéutica y económica de la acupuntura en un consultorio del médico de familia. Rev Cubana Med Gen Integr 1994; 10(4):407-12.
- Areiza Pino A. La muerte empieza por el colon. Venezuela: Ed. Lila SA. 1996.
- Aromoterapia, Generalidades, La Tecnología aromática. Salud Natural. 1992;1(1):23-4.
- Aruza Ángel T. Recetario curativo. San Cristobal Venezuela: Ed. Zito-Lila A. 1996.
- Atensio Sariol G, Lucas A. Yoga, Terapia de la hipertensión arterial esencial. Rev. Cubana Invest Biomed 1996;15(1):29-34.
- Baine Helen, Llowd Marry, LC, JN. Enciclopedia de la enfermería. Ed. Liberto Pley, S. L: Barcelona, España. 1997: Cap. 21. 523-28.
- Bolly Raffensperger E, Lloyd Zusel M, Marcheseaul LC. Enciclopedia de la enfermería. España: Ed. Española. Océano Grupo Editorial S. A. 1999: Cap 1. 11-13, 18-19, 87-88, 95-6, 113-16.
- Bosarello Jean F. Acupuntura clínica y terapéutica. Barcelona: Ed. Vecchi S.A. 1997: 10-27, 95-103.
- Br. Medi. J. Hacia una utilización óptima de los resultados tradicionales. España. Edición española. 1994:73-89.
- Brunner LS, Suddarth DS. Manual de enfermería médico quirúrgica. 4ta. ed. México: Ed. Interamericana S.A. 1984:553-62.
- Cabal MF. ABC de la acupuntura. 2 ed. Argentina: Ed. Madrid. 1984:31-3, 51-91, 165.
- Caleman Vernnow MD. El poder curativo del cuerpo. Madrid: Ed. Martínez Roca. 1994.
- Carballo F. Acupuntura China. 4ta. ed. Buenos Aires, Argentina: Ed. Kier, S.A. 1986:35-36.
- Castro H, López G. Psiquiatría. t3. La Habana: Ed. Pueblo y Educación. 1994: 95-107.
- Castro VJ. Florence Naittigale. Primera teoría de enfermería. Natura medicatrix. 1991; Verano:81-94.
- Causins N. Principios de la autocuración. Madrid: Ed EAAF. 1992: 27-30.
- Chaitow L. The acupunture tratament of pain. New York: Ed. Publishing. Group Wellingbough. 1985:145-8, 186-8.
- Colunga Blanco T. Enfermería medico quirúrgica. tv. La Habana: Ed. Pueblo y educación. 1985: 94-7, 163-94.
- Cromoterapia, tratamiento mediante colores. Salud Natural. 1992;1(1):41-43.
- Díaz Mastellori M. Compilación de Cuadernos Medicina Tradicional China. La Habana: Ed. FAR1987:104-114.
- Ding Li. Bambang Sotomo. Taiji Qigong (Ventiocho pasos). Ed. ISBN. Lenguas Extranjeras, Beijing, 1989:119-51.
- Dirección Nacional de Medicamentos. Equivalencia de medicamentos genéricos convencionales por medicamentos de origen natural. Rev Cubana Med Gen Integr 1996;12(3):301-6.
- Dugas BW. Tratado de enfermería práctica. La Habana: Ed. Interamericana. 1991:9-18, 48, 118-126, 500-503.
- FAR. Guía de procederes terapéuticos de la medicina tradicional y natural en las FAR: Atención médica básica. Servicios médicos de las FAR. La Habana: Ed. FAR. 1997:12,22,40-55.
- Ferrer Murgas G. Manual de Acupuntura. [Trabajo para optar por el título de Máster en Medicina Tradicional y Natural.]. Camagüey 1996; ISCM.
- García Chacón R. Bases de la medicina natural (para profesionales de la salud) 3ra. ed. San Cristóbal, Venezuela: Ed. Armonía y Plenitud. 1996: 7,13,24.
- García Chacón R. Curación por medio de la arcilla. Salud Natural. 1993; 1(2):25-28.
- García Chacón R. Dietoterapia. Venezuela: Ed. Armonía y Plenitud. 1997: 42-50.
- García Chacón R. El manejo del paciente con dolor. Salud Natural. 1998;13:27.
- García Chacón R. La Medicina Natural resuelve los problemas de salud. Salud Natural. 1996; 3(11):11-14.
- García Chacón R. Manual de terapéutica médico naturista. 2da. Ed. San Cristóbal. Venezuela: Ed. Armonía y Plenitud 1998.
- García Negrín MM. Saber y hacer sobre plantas medicinales. La Habana: Ed. Consejo de Iglesias de Cuba. 1991.
- Gimend. Hidroterapia y naturismo. Barcelona: Ed. Integral. 1994.
- Hoffmann E. La relación mente cuerpo y su poder sanador. Salud Natural. 1998;(13):27
- Jaramillo J. Fundamentos de la medicina tradicional china. La Habana: Ed. Ciencia y Técnica. 1983:154-8.
- Yayasuriya A. Acupuntura clínica. Sri Lanka: Medicina alternativa internacional. [1999]:
- Jyer WP, Taptich JB. Proceso y diagnóstico de enfermería. 2da. ed. Ed. Madrid: Interamericana Mc. Granhell. 1993: 18-42, 52, 73.
- La Depresión. Salud Natural. 1998;(13):19-22.
- Lazaeta Acharan M. La medicina natural al alcance de todos. México: Ed. México. 1992:94-7,163-64.

- Masseque M. El estreñimiento una forma de envenenarse. *Salud Natural*. 1992; 1(1):34-5.
- MINSAP. Plantas Medicinales FITOMED III. La Habana. Ed Ciencias Médicas. 1993.
- MINSAP. Plantas medicinales, FITOMED I. La Habana: Ed. Ciencias médicas. 1993.
- MINSAP. Plantas Medicinales. FITOMED II. La Habana; Ed Ciencias Médicas, 1993.
- MINSAP. Normas metodológicas de esterilización, La Habana. 1996. Ed. Ciencias Médicas. 1996.
- Mulet Pérez A, Acosta Martínez B. Digitopuntura. Holguín: Ed Holguín. 1994: 9,20-29, 31-35.
- Organización Mundial de la Salud. Promoción y desarrollo de la medicina tradicional. Ginebra: OMS, 1988:7-9, 15, 34.
- Pérez Carballas F. Manual de acupuntura clínica y terapéutica. Barcelona: Ed. Vecchi, S.A. 1997:10-27, 95-103.
- Pérez Lojos V. Yoga para un régimen de vida sano. Ed. Científico-Técnica, La Habana. 2004:27-56.
- Portalles S, Lames DC. Introducción a la quiropraxia. Estados Unidos: Ed. Copy Right. 1998:5,9.
- Pros M. Venos F. Manual de medicina natural. Madrid: Ed. Temas de Hoy. 1995:10,24,27,97, 251-4.
- Pullig Schatz M. ¿Dolor de espalda? El Yoga puede ser la solución. *Prevención*. 1994; 2(1):46-53.
- Reid D. El TAO de la salud, el sexo y la larga vida. Barcelona: Ed. Vecchi S.A.1997:10-27, 95-103.
- Rigol RD, Pérez CF, Perea CJ, Fernández SJ, Fernández MJE. Temas de medicina general integral. La Habana: Ed. Ciencias Médicas. 1985.
- Rigol Ricardo O. Notas de un viaje a Corea y China. *Rev Cubana Med Gen Integ* 1992; 8(4):379-85.
- Rigol Ricardo OA. Manual de acupuntura para el médico de familia. La Habana: Ed. Ciencias Médicas. 1992:5-10.
- Salvaterra R. Terapia con los 4 elementos naturales. *Salud Natural*. 1995;2(9-10):13-16.
- Saz Pereiro P. Hidroterapia. Madrid: Ed. Integral. 1994.
- Sevilla U AT. Introducción a la quiropráctica. *Salud Natural*. 1992; 1(1):31-23.
- Su alimentación optima. *Salud Natural*. 1992;1(1):36-40.
- Subtes Pros J. El poder autocurativo del sol. Madrid: Ed. SINTES. 1980: 5-12, 23, 29.
- The Sop Choe. Prácticas clínicas en acupuntura. *Rev Cubana Med Gen Integr* 1994; 10(2):157-193.
- Turettag A. Formulario de acupuntura. Barcelona: Ed. Vecchi S.A. 1997: 17,18, 53-9,615.
- Wang Changui. Masaje práctico de los canales y puntos vitales. Beijing: Ed. Lenguas extranjeras. 1993:18-27, 43-56.
- Woung Li. Masoterapia de la medicina tradicional. Sjmghai: Editorial de la Sanidad del Pueblo. 1991.
- Yang Guang. Terapias de amplio efecto de la acupuntura, moxibustión y masaje. Beijing: Editorial de Ciencia y Tecnología. 1992: 5-16, 32-52.
- Zang Jun, Zheng Jing. Fundamentos de acupuntura y moxibustión. República Popular China: Ed. Lenguas Extranjeras. 1992:8-14, 15-23.
- Zhengguan C, Shushon S, Ziangyi L. El tratamiento ortopédico de la medicina tradicional China. Beijing: Ed. Lenguas Extranjeras. 1992.