ACUPUNTURA

Acus: Aguja

Puntura: Punción

Es una terapéutica que tiene más de 5000 años de evolución. A lo largo de la historia ha sido utilizada con éxito en millones de personas.

Uno de los libros de medicina más antiguos del planeta, y aún actual, es el ***"Huangdi Neijing"***, escrito alrededor del año 2500 a.c.

La **acupuntura** no fue solo utilizada en China sino en todos los reinos de su in- fluencia como Japón, Corea, Vietnam... y desde el siglo XVII en occidente.

Actualmente en Europa, Estados Unidos y **México** se enseña en las universidades , entra en la seguridad social y es considerada una especialidad médica.

La **Organización Mundial de la Salud** reconoce su efectividad terapéutica en **más de 30 enfermedades.**

*Bannerman R.H., The WHO viewpont on Acupuntura; World Helad, Dec 1979

La ***Medicina Tradicional China*** refiere que el cuerpo humano tiene una serie de canales que conducen la energía y la sangre comunicando lo interno con lo externo. La acupuntura regula el flujo de éstas fuerzas a través del estímulo de puntos muy bien localizados en el cuerpo, logrando un equilibro, recuperando la salud y previniendo la enfermedad; así mismo se considera al cuerpo como un **todo orgánico.**

Las fuerzas con las que la Acupuntura trabaja son conocidas en la Cultura China como ***Yin y Yang.***

En términos de la **medicina moderna** la principal acción de la acupuntura es regular las funciones del cuerpo humano y aumentar la resistencia a través del estímulo del sistema **inmunológico y antiinflamatorio, analgésico, antiespástico, antichoque y habilidades antiparalíticas** del cuerpo.

¿Qué se siente durante y después del tratamiento? Usualmente se tiene la sensación de pesadez, hormigueo, a veces un ligero calambre seguido de una sensación de relajación y paz.

¿Cuánto dura un tratamiento?

No existe un número determinado de sesiones. Esto dependerá de la patología en cuestión, de sí es aguda o crónica, y de la respuesta terapéutica del paciente. Generalmente se hacen ciclos de 10 sesiones, pero dependerá en mucho de la patología a tratar.

¿Cuándo se siente el alivio o se nota que está haciendo efecto el tratamiento? Generalmente después de la quinta sesión ya se nota la diferencia, para instalarse el bienestar a lo largo del resto de la terapia. Muchas veces los cambios se instalan casi imperceptiblemente, en otros la respuesta es inmediata, eso de- penderá de la patología en cuestión, pero a lo largo del tratamiento se hacen evidentes los beneficios de dicha terapia.

Una gran cantidad de enfermedades son tratadas con Gran Éxito con Acupuntura aquí citamos algunas*:

*Bannerman R.H., The WHO viewpont on Acupuntura; World Helad, Dec 1979

Enfermedades del aparato respiratorio: Sinusitis, rinitis, resfriado común, amigdalitis, bronquitis , asma.

Enfermedades oftalmológicas: Conjuntivitis aguda, retino-coroiditis central, miopía niños, cataratas (sin complicaciones).

Enfermedades bucales: Dolor de muelas, dolor post-extracción dental, gingivitis, faringitis aguda y crónica.

Enfermedades estomacales e intestinales:

Espasmo pilórico, hipo, gastroptosis, gastritis aguda-crónica, hiperclorhidria, úlcera duodenal crónica, colitis aguda y crónica, disentería bacilar aguda, estreñimiento, diarreas, íleo paralítico.

Enfermedades del sistema nervioso, óseo y muscular: Dolor de cabeza, migraña, neuralgia del trigémino, vértigo, estrés, parálisis facial (si no ha transcurrido más de 3-6 meses del inciden- te), paraplejia incompleta después de hemorragia por enfermedad periférico-neural, secuelas de poliomielitis (en casos de no más de 6 meses de duración), síndrome de Menier, trastornos de la vesícula biliar, nicturia, neuralgia cervicobraquial, dolor de hombro, codo de tenista, ciática, lumbago, artrosis, dolor de espalda y osteoartritis.

Enfermedades ginecológicas y obstétricas:

Dismenorreas, síndrome menopáusico, menstruaciones irregulares, hiperémesis gravídica, mareos y vértigo en el embarazo, mal posición fetal en pelvis suficiente.

MOXIBUSTIÓN

Es un método terapéutico de la **medicina tradicional china** que consiste en aplicar calor estimulando una serie de puntos del cuerpo con el fin de sanar enfermedades y conseguir el equilibrio de las funciones fisiológicas.

La palabra **moxibustión** refiere a la quema de la planta **Artemisa**, que se prensa en forma de puro o se muele hasta convertirla en polvo para quemarla y que se denomina '**moxa**'.

Esta terapia persigue volver a **equilibrar la energía** del cuerpo. La **moxibustión** colabora en el correcto fluir de la energía armonizando de

nuevo la circulación **energético-sanguínea.**

La **moxibustion** se utiliza en muchos casos combinada con la **acupuntura**, pues ambas técnicas no sólo son complementarias y compatibles, sino que pueden potenciar su efecto sanador. Se suelen utilizar para esta terapia los mismos puntos que en la acupuntura, ya que los dos métodos terapéuticos obedecen a la misma tradición médica y responden a los mismos canales de energía.

VENTOSAS

Se trata de uno de los métodos terapéuticos empleados en la **Medicina Tradicional China (MTC) y Tradicional Mexicana** con la finalidad de provocar determinados estímulos cutáneos y tisulares mediante la producción del vacío.

Las **ventosas** se pueden aplicar de varias formas, pueden dejarse retenidas o fijas, pueden quitarse y ponerse rápidamente, pueden moverse una vez aplicadas, se pueden sacudir, girar…
Una de las opciones consiste en colocar las ventosas y dejarlas inmóviles sobre la piel entre 10 y 15 minutos.

Tienen gran utilidad en la **movilización de la energía**, en quitar contracturas y dolor así como **estimular el sistema inmunológico** y sacar el frio del cuerpo.