

Agujas

ACUPUNTURA

saludables,
pero con limitaciones

Milenios de conocimiento se plasman en una técnica con algunas aplicaciones terapéuticas, aunque en la mayoría de los casos no puede sustituir a la cirugía, los antibióticos y las vacunas

La acupuntura es una de las más importantes aportaciones de la medicina china. Pese a atesorar milenios de conocimiento y estar cada día más extendida en los países occidentales, arrastra todavía críticas que la tachan de pseudociencia y paramedicina, mientras se suceden los estudios científicos que certifican o desautorizan su acción.





UNA CUESTIÓN DE ENERGÍA

Para entender la acupuntura es preciso conocer las bases de la medicina tradicional china, que parten de la idea de que la enfermedad es el resultado del desequilibrio de la energía vital, llamada *qui*, que circula por nuestro organismo a través de canales. Para los occidentales, la enfermedad se reconoce y trata cuando aparecen los síntomas, pero para los chinos el periodo más importante es el que precede a la manifestación de la enfermedad, el de menor resistencia a causa del desequilibrio energético. La labor del acupunturista consiste en dar con el diagnóstico exacto, determinar los lugares en los que se ha alterado el flujo de energía e intervenir sobre ellos restableciendo su equilibrio.

PUNTOS Y MERIDIANOS

Según los expertos en esta técnica, en el cuerpo humano hay diversos puntos de acupuntura clasificados en 14 grupos. La línea que une los puntos de cada grupo se llama meridiano. De ellos, 12 son bilaterales, esto es, 6 se ubican en la parte derecha del cuerpo y otros seis en la izquierda, mientras que otros dos quedan en la línea media. Cada meridiano tiene un trayecto definido que sigue dos vías: la interna, que tiene su origen en un órgano y recorre el cuerpo conectándose a la segunda vía, la externa, que finaliza en la terminal del punto de acupuntura y se conecta a la interna llevándola de regreso al órgano de origen, lo que convierte al meridiano en una especie de circuito cerrado. Cada meridiano se denomina según su órgano de origen: el del pulmón, el del intestino grueso, el del bazo, el del corazón, etc.

ACCIÓN SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO

Los meridianos no tienen correspondencia con estructuras anatómicas conocidas, pero sí hay pruebas de que son reales: las mediciones de la resistencia eléctrica de la piel y los estudios de la estructura microscópica de los tejidos y células de los puntos confirman que estas zonas son diferentes del resto.

Por otro lado, aunque todavía se desconoce su funcionamiento exacto, se sabe que la acupuntura actúa sobre el sistema nervioso, estimulando la actividad de sustancias analgésicas como las endorfinas y las células del sistema inmunológico. Algunos estudios han evidenciado que la acupuntura altera la química cerebral, pues influye en la liberación de neurotransmisores y hormonas e incide en partes del sistema nervioso relacionadas con las sensaciones y funciones involuntarias del organismo (reacciones inmunológicas, flujo sanguíneo, presión arterial...). Pero aún no se han descifrado los mecanismos íntimos por los que actúa en el organismo.

CONOCIMIENTO Y HABILIDAD MANUAL

La práctica de la acupuntura requiere un conocimiento profundo de la materia, gran habilidad manual y mucha experiencia, por lo que hay que ser muy cauto si se toma la decisión de ponerse en manos de un acupuntor. El buen acupuntor debe, además, ser honesto con el paciente sobre las posibilidades reales de éxito

RIESGOS MÍNIMOS

Respecto a los riesgos de la acupuntura, hay que señalar que son mínimos, prácticamente excepcionales, y cuando se producen están asociados a una mala práctica por manipulación incorrecta de las agujas que pueden lesionar estructuras vecinas (nervios, tendones...). El contagio de enfermedades es nulo cuando se utilizan agujas desechables. No obstante, no se recomienda en pacientes con marcapasos y hay puntos contraindicados durante el embarazo.



porque, como sucede en todas las terapias, no es un remedio universal y también tiene sus indicaciones y limitaciones.

EFICACIA CONTRA EL DOLOR

Las aplicaciones terapéuticas son múltiples, pero hay que tener claro que la acupuntura no puede sustituir, en la mayoría de los casos, a la cirugía ni a los antibióticos o vacunas. A nadie se le ocurriría tratar una apendicitis o colecistitis agudas con acupuntura, pero hay otras afecciones, como la **ciática**, la **cefalea** o la **sinusitis**, en las que se obtienen buenos resultados. También actúa positivamente en las **enfermedades alérgicas**, en **disfunciones endocrinas**, en el **síndrome premenstrual**, en la **dismenorrea**...

Un ámbito importante de aplicación es el de los dolores. La acupuntura se ha mostrado eficaz en este campo y en los últimos años se está utilizando en la **anestesia**. En los casos de **lumbalgia**, la acupuntura parece funcionar bien, aunque sus beneficios no quedan tan claros en los dolores de espalda, donde la electropuntura —uso de corrientes eléctricas con agujas— ha conseguido mayor eficacia.

En **cefaleas o dolores de cabeza**, los resultados son buenos, incluso en las cefaleas de origen muscular. En los casos de **migrañas** los resultados son controvertidos: hay algún estudio que cuestiona su eficacia, pero hay otros que la consideran eficaz para reducir el número de crisis. Es

muy útil para aliviar los **dolores postoperatorios**. En las **artrosis** varios los estudios avalan su eficacia, especialmente en rodillas y caderas. No parece efectiva en la artritis reumatoide. En la **fibromialgia** hay un estudio que cuestiona la acupuntura como terapia, pero algunos acupuntores refieren buenos resultados.

ACERO O METALES PRECIOSOS

Los instrumentos de trabajo son agujas de formas y tamaños distintos, por lo general de acero, si bien se pueden utilizar de metales preciosos a los que se atribuyen distintos efectos terapéuticos. En la actualidad se usan desechables para evitar la transmisión de enfermedades infecciosas como la hepatitis, sida...

DE UNO A SEIS CENTÍMETROS

Habitualmente se introducen de uno a tres centímetros, aunque en algunos meridianos se puede profundizar más, hasta cinco-seis centímetros. Después, la aguja puede ser manipulada: se levanta o baja, se hace vibrar o se gira, en función de la enfermedad o síntoma sobre el que se actúa.

La aplicación de la aguja puede durar minutos u horas. En nuestro país, lo normal es que se tenga unos minutos. Es lo que algunos denominan **acupuntura rápida**, lo que a menudo precisa de una aplicación profunda de la aguja. El número de sesiones depende también de la afección y pueden ir desde seis hasta 15 ó 20. ◀

NOTICIAS

El tinte del pelo puede provocar linfoma

Rubio, moreno, pelirrojo... o violeta, fucsia e incluso azul. En la actualidad, el cabello puede lucir cualquier color que se desee. Pero la moda no siempre va de la mano de la salud y los expertos alertan de que utilizar tintes para el pelo con excesiva frecuencia puede resultar perjudicial. En los años 80 se habló de la relación entre linfoma y tinte por los colorantes que se usaban, cuya formulación se cambió. Sin embargo, la relación entre cáncer y tinte de pelo continúa y un estudio del Instituto Catalán de Oncología de Barcelona señala que el 10% de los linfomas que padecen las mujeres puede estar provocado por esta causa, y que el riesgo de padecer linfoma es del 26% para quienes utilizan el tinte una vez al mes.

en 4 palabras

Blefaroplastia

Quienes están pensando en pasar por el quirófano para mejorar su imagen quizás deban ir familiarizándose con esta palabra difícil de pronunciar. De raíces griegas, es el resultado de la suma del sustantivo **blepharon** (párpado) y el verbo **plas** (modelar). Con este nombre se define la técnica destinada a remover el exceso de piel para manipular las bolsas grasas tanto de los párpados superiores como de los inferiores. Esta operación mejora el aspecto de ojos cansados y consigue que se vean más jóvenes y des-cansados.