

Material Imprimible

Curso Acupuntura

Módulo Introducción a la acupuntura

Contenidos:

- Introducción a la acupuntura
- Orígenes de la acupuntura y su historia
- Energía Chi
- Las agujas y el lápiz que se utilizan en acupuntura
- La primera consulta en la medicina tradicional china
- La acupuntura en relación a la fisioterapia

Introducción a la acupuntura

¿Alguien sabe qué es la acupuntura o conoce a alguien al que se la haya practicado? Esta es una técnica que se utiliza para equilibrar los canales de energía, también llamados YIN, que fluyen por todo nuestro cuerpo por medio de canales o meridianos.

Los acupunturistas se encargan de colocar agujas en los puntos específicos del cuerpo que consideren que el flujo de energía está bloqueado, o que por algún motivo no fluye adecuadamente.

Por este motivo es que la acupuntura forma parte de lo que llamamos medicina holística, es decir, una medicina que complementa a la tradicional y que trabaja desde la parte energética del ser, no solo de lo físico.

En consecuencia, siempre el tratamiento es beneficioso, es decir, que jamás hará daño ni perjudicará el cuadro del paciente.

Además, es una disciplina muy utilizada en la práctica médica, ya que son muchos los médicos que deciden enfocar la medicina a un área más holística, y está en constante evolución.

No obstante, como todo procedimiento terapéutico, tiene sus limitaciones, ya que según la sintomatología, las características del solicitante y la situación específica, muchas veces es más difícil ayudarlo desde esta disciplina o el grado de mejoría será muy pobre.

El equilibrio de nuestro cuerpo puede dañarse o perderse, por ejemplo, cuando nos alimentamos inadecuadamente a base de comida poco saludable, cuando no realizamos actividad física, o cuando estamos en situación de estrés, nerviosismo e irritabilidad. Todas estas sensaciones y emociones recaen sobre nuestro cuerpo, generando el desequilibrio.

Una sesión de acupuntura calma los dolores, mejora el rendimiento, disminuye el estrés, y alivia malestares en diversas partes del cuerpo.

Pero... ¿por qué decimos esto? Porque el acupunturista coloca agujas en el cuerpo de la persona tocando diversos puntos con el objetivo de restaurar el bienestar físico y emocional del paciente mediante la movilización de la energía presente en el cuerpo.

Durante la sesión se eliminan sustancias, pero este desecho va a tener cierta duración en el cuerpo; por ello, muchas veces no basta solo con realizar una sesión, sino que la cantidad de sesiones va a depender de la sintomatología o de lo que queramos trabajar.

Seguramente necesitemos varias sesiones para mantener el equilibrio de nuestro cuerpo, ya que como todo medicamento, tiene una dosis terapéutica.

La acupuntura sirve como tratamiento, pero para poder realizarlo se necesita de un correcto diagnóstico para saber lo que padece el paciente, por lo que el tratamiento con esta técnica de acupuntura debe ser realizado por un médico.

Esta técnica es muy eficaz para tratar enfermedades respiratorias, como EPOC, alergias, rinitis; también enfermedades digestivas como gastritis, colon irritable, colon hemorrágico, etc. Además, es coadyuvante en alteraciones mentales, como depresiones y estrés. De igual manera, se indica en problemas de insomnio, cefaleas o migrañas, y también es exitosa en el tratamiento de algunas enfermedades visuales, como la catarata y glaucoma.

La colocación de las agujas a veces puede molestar un poco, por lo que es importante que la persona esté relajada, ya que si está nerviosa o con miedo, la piel se tensará y se podrán generar ciertas molestias.

A veces, para obtener algunos efectos tonificantes, el médico acupuntor manipula brevemente la aguja para obtener el llamado “DEQI”, que es una sensación como de “toque eléctrico” muy fugaz.

Historia de la acupuntura

La **acupuntura** es una técnica tradicional china que complementa a la medicina tradicional, y tiene una historia de más de 3000 años.

La misma se integró a la medicina japonesa y se fue extendiendo por todo el oriente y luego el occidente. Al continente europeo le costó casi 300 años comenzar a valorar sus funciones terapéuticas y a Estados Unidos casi 400.

Actualmente, la Organización Mundial de la Salud señala que de 129 países, el 80% reconoce el uso de la acupuntura en la medicina tradicional.

Como dijimos, esta técnica se originó en China hace miles de años, pero en el siglo XXI sirve para diagnosticar muchas enfermedades.

Si tenemos que mencionar uno de los puntos o características más fuertes que tuvo esta medicina tradicional de China fue su simplicidad, ya que se realiza sin costosos equipos, solo mediante las agujas.

Dado que muchas enfermedades no solo físicas, sino también emocionales, pudieron sanar en muchos de los pacientes que han consultado esta técnica, luego de la segunda mitad del siglo XX los científicos empezaron a estudiar más en profundidad sus alcances y realizaron demostraciones de pruebas de su efectividad.

Así fue como la ciencia, sobre todo la neurociencia, empezó a conocer cómo los neurotransmisores ayudan a la transición de esa energía de los órganos del cuerpo sin generar ningún efecto contraproducente ni que complique la salud del paciente.

Uno de los primeros libros en los que se menciona a la acupuntura como técnica de sanación es el Huangdi Neijing, que traducido significa El Canon de la Alquimia Interna del Emperador Amarillo. Este libro data de los siglos I o II antes de Cristo, y en él, el Emperador Amarillo le hace preguntas a sus ministros, y uno de ellos dice que en los meridianos hay 356 puntos de acupuntura, uno por cada año. Se considera que esta fue la primera vez que se habló de los meridianos en acupuntura.

Los primeros indicios y escritos sobre esta técnica se encontraron en tumbas del siglo II antes de Cristo, donde también hallaron manuscritos que describían cómo perforar el cuerpo para encontrar los puntos energéticos del organismo, también conocidos como Chi o energía vital, que está presente en nuestro cuerpo y en lo que nos rodea.

Llegado el año 200 después de Cristo aproximadamente, el tratamiento con la técnica de acupuntura ya estaba escrito en el libro Zhengjiu Jiayi Jing. Este libro se utiliza mucho en la actualidad y se fue actualizando por casi mil años. A partir de allí empezaron los estudios sobre esta técnica y las publicaciones de nuevos libros para que los instructores aprendan más a fondo la misma, ya que en esta etapa surgieron muchos impostores que desconocían la técnica y su utilización e intentaban lucrar con la misma.

Antes de que existiesen las agujas, para realizar esta práctica los chinos utilizaban unas piedras llamadas Bian Shi, ya que poseían frecuencia energética y se podían colocar en diversas zonas del cuerpo, sobre todo en las que había dolencias.

En la medicina china existen 5 puntos fundamentales que se refieren a su estudio y a su realización, en cualquiera de sus técnicas. Estos puntos están íntimamente relacionados y son la brújula de este tipo de medicina.

La medicina china está formada por 5 órganos vitales de nuestro cuerpo, y están los 5 unidos a modo de círculo. A ellos los relacionamos con un color y una característica en particular, que conoceremos a continuación.

El primero es el hígado, que está rodeado por un color verde y se lo llama madera, ya que es uno de los más importantes debido a sus funciones.

Seguido al hígado está el corazón, llamado fuego, ya que la madera aumenta la formación del fuego. Asimismo, al corazón se lo designa con el color rojo.

El fuego, que es el corazón y que ya obtuvo su energía del hígado, que dijimos que era la madera, va a relacionarse con el bazo y el estómago, que son el elemento tierra, dándole energía. A estos se los representa con el color amarillo.

Luego van a generar energía hacia el metal, que son los pulmones, relacionados con el color gris.

Estos últimos continúan la generación de energía de agua hacia los riñones, manifestados bajo el color azul.

Por último y para cerrar este ciclo, la energía de agua de los riñones va a darle nuevamente riego a la madera, iniciando así nuevamente el círculo de los 5 elementos.

Es así como en la naturaleza, el agua hace crecer a la madera; la madera alimenta al fuego; el fuego, por medio de las cenizas, nutre la tierra; la tierra engendra al metal, y el metal condensa el agua. A este se lo denomina ciclo de generación.

Ahora bien. También hay relación entre los 5 elementos no solo en el ciclo de generación, sino también en el ciclo de control: el agua calma al fuego; el fuego calienta y derrite al metal; el metal corta a la madera; la madera, por medio de sus raíces, controla a la tierra; y esta última rodea al agua para que se puedan formar ríos y lagunas.

Cuando todo está en equilibrio, es decir, cuando tenemos salud física y mental, las funciones de los órganos están en un modo ideal. Pero... ¿qué les parece si a todo esto les sumamos la emociones? En el elemento madera está la ira; en el elemento fuego la alegría o euforia; en la tierra la preocupación; en el elemento metal la tristeza; y en el agua el miedo.

Esto significa que cuando manifestamos alguna de las emociones, automáticamente se pueden ver afectadas las funciones de los órganos asociados y generar un efecto dominó en el organismo.

Pero... ¿cómo hacemos para armonizar nuestras emociones? La única manera es armonizar el metal, ya que este corta a la madera, que es la que inicia todo el fuego y el ciclo visto.

¿Y dónde encontrábamos el metal? En los pulmones, por lo que por medio de buenas técnicas de respiración podríamos armonizar estos centros emocionales y, a su vez, mantener la salud física en equilibrio.

Energía Chi

Como dijimos anteriormente, Chi es la energía que circula por el cuerpo humano. Sin embargo, este concepto tiene una denominación más amplia.

El **Chi** es la fuerza natural del universo. Pero... ¿por qué decimos esto? Según la tradición china, en el universo existen tres poderes importantes: El Cielo, la Tierra y el Ser Humano. El cielo o universo está formado por las fuerzas de los cuerpos celestes y la tierra, como las radiaciones y la gravedad. Cuando hay un desorden en esta energía, es cuando se producen, por ejemplo, las catástrofes naturales.

El Chi de la tierra vive bajo la influencia y control de este último, ya que, por ejemplo, un exceso de lluvia generará un desborde en los ríos; en cambio, si no hay lluvia, la tierra se secará.

Los chinos decían que el Chi de la tierra está formado por energía en un campo magnético, y que el calor que sale del centro de la tierra es lo que hace que se movilice la energía. Si ese equilibrio no se mantiene todo perdería su energía.

Por dicho motivo podemos decir que toda la energía de los seres vivos está regulada por la energía natural del universo.

Si podemos mantener el equilibrio de esta energía vamos a tener salud y no vamos a enfermarnos, y siempre es preferible prevenir antes que curar.

Al basarnos en estos conceptos de que el Chi es la energía que fluye por todo el cuerpo, este flujo depende de estar en equilibrio, y de eso depende nuestra salud.

Según la medicina china, el Chi fluye por medio de meridianos, y en el cuerpo existen 14 puntos específicos por donde esta energía fluye. Podemos decir entonces que esto está íntimamente relacionado con la técnica de acupuntura, donde vamos a insertar por la piel agujas en estos puntos para eliminar bloqueos y restablecer la circulación energética.

Durante muchos años se hicieron varias investigaciones donde se observaron cómo los canales se pueden ver en el cuerpo, y cómo se conectan con los órganos. Para ello existen puntos específicos y definidos donde se van a colocar cada una de las agujas.

En el año 1979, la Organización Mundial de la Salud reconoció que la acupuntura ayuda a controlar ciertas enfermedades; no obstante, aún se siguen realizando más estudios.

La acupuntura es un procedimiento mínimamente invasivo, ya que las agujas son muy delgadas y no dañan la piel. Además, no se requieren equipos sofisticados para su acción, sino solo el conocimiento del acupunturista y su práctica para la técnica. Asimismo, no tiene los efectos adversos que podrían tener los medicamentos.

Otra de las ventajas que tiene esta técnica es que al ser originaria de la medicina china, ve al individuo como un Ser completo, es decir, que no solo trabaja con lo físico, sino también con lo espiritual del ser.

A diferencia de la medicina tradicional, la acupuntura se dedica exclusivamente a las necesidades de cada uno de los pacientes, mientras que tradicionalmente y en lo que respecta a la medicina formal, las enfermedades se tratan, por ejemplo, siempre con los mismos medicamentos, sin distinguir las características o necesidades de cada paciente. Esa va a ser una de las grandes diferencias entre la medicina tradicional y la medicina china.

Si bien se sabe que la acupuntura no posee desventajas, se podría decir que para mejorar la salud del individuo y equilibrar el sistema energético, se suelen necesitar varias sesiones, lo que suele resultar tedioso para el paciente y muchas veces hace que el mismo abandone el tratamiento sin aun ver resultados significativos. Esto no quiere decir que la acupuntura no sea útil y no de sus resultados, simplemente se debe tener paciencia y frecuencia en las sesiones.

Por dicho motivo, es esencial que se les recuerde siempre este punto a los solicitantes antes de iniciar un tratamiento con esta técnica, ya que la mayoría asisten a la primera consulta con mucha expectativa y ansiedad por ver resultados rápidos.

De igual manera, muchas veces se teme de los efectos adversos o contraindicaciones de esta técnica tradicional china. También muchos pacientes le tienen cierto temor a las agujas, por lo que es importante aclarar que estas son estériles y desechables, es decir, que una vez usadas, no pueden volver a utilizarse, sumado a que son mucho más finas que las agujas que conocemos.

Por ende, de acuerdo con las publicaciones y lo estudiado científicamente, la acupuntura es una técnica muy segura y jamás hará daño.

No obstante, tenemos que tener en cuenta que no debemos punzar en las zonas del cuerpo donde haya lesiones de todo tipo, como úlceras sangrantes, lastimaduras, quemaduras, traumas o zonas de la piel erosionadas.

Y... ¿qué ocurre con los riesgos potenciales en sintomatologías y signos de los pacientes? Los leves que no revisten gravedad no generan complicaciones serias en el paciente. Los moderados son aquellos que necesitan de atención médica y, muchas veces, pueden interferir en la vida del paciente; y los graves o severos son aquellos que en muchos casos requieren hospitalización y que pueden generar consecuencias en la vida del paciente y hasta la muerte.

Dentro de los efectos leves en los que entraron los riesgos de la acupuntura serían:

- Una gota de sangrado, el 3%
- agravación de los síntomas, el 1%
- desmayos por susto o temor a las agujas, menor al 0.5%
- somnolencia, menor al 1%
- y posible dolor en la punción, menor al 1%

Ahora nos preguntamos... ¿cuáles son las técnicas que se asocian a la acupuntura? Una de ellas es la moxibustión, que se conoció en el tratado de Huagndi Nei Jing, entre los años 475 a.C y 221 d.C.

En esta técnica se utiliza la hierba artemisa prensada, a la que se le da forma de cigarro, denominado moxa. Dicha hierba se aplica en puntos de acupuntura o meridianos y su calor penetra en los mismos para que se restablezca el flujo energético.

Por su lado, la Tui Na es un tipo de masaje energético que también corresponde a la medicina china y se realiza sobre meridianos, músculos y articulaciones para mejorar la circulación y la energía. Asimismo, es una técnica muy efectiva en niños, ya que no se usan tanto las agujas en ellos. Además, los masajes pueden ser muy útiles, dado que bajan el estrés y mejoran el sueño.

Por último nombraremos a la técnica llamada fitoterapia, que consiste en un tratamiento con plantas que poseen una determinada energía que se complementa con la de cuerpo.

Todas estas terapias mencionadas son eficaces, pero deben ser siempre prescritas por un profesional de la medicina china.

Lo mismo ocurre con los alimentos, dado que todos tienen una determinada energía y sabor, y dependiendo de cómo los cocinamos, pueden alterar nuestra propia energía.

Por ejemplo, si nos duele la garganta, no es lo mismo consumir un alimento caliente que frío. Lo mismo ocurre con las épocas del año, no es lo mismo comer en verano que en invierno. En verano generalmente vamos a elegir preparaciones más frías, y en invierno más calientes, con el fin de mantener la temperatura de nuestro cuerpo y la energía estable.

Recuerden que todas estas técnicas se pueden complementar para mejorar su eficacia de unas con otras.

Elementos necesarios para llevar a cabo la técnica de acupuntura

Las agujas utilizadas en acupuntura son diferentes a las tradicionales que quizás todos conocemos, como las que se utilizan para vacunación, extracción de sangre o simplemente las de punción seca.

Las que se usan en dicha técnica china son de acero inoxidable, y deben penetrar hasta una de las capas de la piel, llamada fascia, y allí es donde se encuentran los canales de acupuntura, que recorren todo el organismo.

Estas son de diferentes tamaños y formas, son muy finas, tiene un mango y también una punta, que es la que se introduce en la piel. Además, las mismas carecen de cualquier tipo de líquido, ya que su función solo es penetrar y movilizar la energía.

Pero... ¿de dónde sale esa energía? la producimos nosotros mismos. En las células de nuestro cuerpo, todo el tiempo estamos generando energía que obtenemos por medio de los alimentos. Esa energía es la que luego se expande por todo nuestro organismo y la que muchas veces genera desequilibrios cuando tenemos, por ejemplo, bloqueos emocionales que se asocian a sintomatologías y enfermedades.

La capa de piel llamada fascia, como dijimos, actúa de matriz y permite conectar a estos canales de energía, y allí, con las agujas, podemos modificar las respuestas de nuestro cuerpo a estas vías por estos canales y a partir de ahí, a todo nuestro organismo.

Ahora bien. Las agujas utilizadas no son iguales para todo el cuerpo. En rasgos generales, podemos decir que existen 4 tamaños.

- Las más pequeñas equivalen a 0.25 X media pulgada, que en milímetros sería 0.25 X 13 milímetros. Estas tienen de longitud, aproximadamente, la mitad del dedo índice, es decir, que son pequeñas. Asimismo, son muy utilizadas en la técnica de auriculoterapia y de acupuntura que se realiza en la cara y la cabeza, y son las más comunes dentro de las más pequeñas.
- Las que le siguen en tamaño son de aproximadamente 0.25 X 1 pulgada, que en milímetros sería 0.25 X 25 milímetros. A estas se las denomina agujas medianas, y generalmente se las usa en cualquier parte del cuerpo, sobre todo en los brazos.
- Por su parte, las denominadas agujas grandes tienen un tamaño de 0.30 X 1.5 pulgadas, que sería 0.30 X 40 milímetros. Estas agujas son más largas y tienen un espesor de 0.30, ya que a mayor largo, la aguja debe tener más resistencia. Estas son muy utilizadas, por ejemplo, en la acupuntura de la columna vertebral, región lumbar, isquiotibiales, cuádriceps, y glúteos.
- Si estamos trabajando con personas de mayor contextura, adiposidad o musculatura, es probable que necesitemos una aguja más grande, es decir, de 0.30 X 2 pulgadas. Esto permitirá llegar a una zona más profunda.

Una cuestión a tener en cuenta es que existen agujas aún más grandes, pero no son tan comerciales como las cuatro anteriores.

Asimismo, podemos mencionar al lápiz, que se lo puede utilizar en algunos puntos del cuerpo, como la espada y el abdomen, por ejemplo.

Por medio de su punta redonda es útil para masajear diferentes partes con movimientos en contra de las agujas del reloj, y además tiene una punta especial en caso de realizar esta técnica de acupuntura o masajes en la zona de la cara.

Es muy fácil de utilizar, y se trata de un producto que posee características electrónicas que realiza descargas para aliviar un dolor físico específico y otras enfermedades, como osteoporosis, artritis, artrosis, migrañas, entre otros.

Este lápiz cuenta con tres cabezales, y cada uno cumple una función:

- El cabezal con características tipo nodo se aplica para los dolores en el cuerpo
- El segundo cabezal tiene una punta achatada, y es útil para las terapias en el rostro
- El tercer cabezal es el de tipo parcial, y la forma de la punta es circular. Este es muy útil para los dolores en la espalda, dolores por lesiones, entre otros.

Para que este lápiz pueda funcionar, requiere de una batería específica, luego se enciende y cuenta con 9 niveles de potencia que pueden elegirse. Una vez listo para usar se aplica en la zona en la que queremos trabajar y se ejercerá sobre el mismo pequeños movimientos que permitirán apaciguar los dolores.

Es importante aclarar que para que sea más efectivo su funcionamiento, se puede usar un gel conductor, que sirve para que fluyan mejor estas pequeñas descargas eléctricas. Además, este lápiz puede ser utilizado no solo en las terapias que le realicemos a otra persona, sino también a nosotros mismos.

Si estamos aplicando esta técnica a otra persona debemos tener en cuenta que con una mano, ya sea la derecha o la izquierda, según con cuál tengamos más facilidades, tomaremos y manipularemos el lápiz, mientras que con la otra mano vamos a sostener la parte del cuerpo de la persona. Esto nos va a dar más seguridad a la hora de trabajar con el lápiz y funcionará todo de la manera más adecuada.

Tanto las agujas como el lápiz, si están bien utilizados y bajo la técnica precisa, nos van a poder permitir obtener muy buenos resultados. Como toda técnica, requiere de su estudio, pero por sobre todo de una buena práctica.

Primera consulta en la medicina tradicional china

En primer lugar, al paciente se le debe realizar una historia clínica bastante amplia y extensa, donde preguntaremos por los hábitos alimenticios, actividad física, sus hábitos digestivos e intestinales, su estilo de vida, cómo duerme, si tiene estrés, si se despierta por las noches, y cómo son los ciclos menstruales en caso de que sea mujer.

De igual manera, se deben saber aspectos referidos a las emociones de la persona, como por ejemplo, cómo se siente, si está feliz, triste, alegre, angustiado, si está atravesando un duelo, cómo es su vínculo familiar, con quién vive, cómo es su entorno, su pareja, si tiene o hijos, etc. Esta anamnesis de preguntas puede durar aproximadamente una hora.

Una vez finalizado, vamos a hacer una observación de dos aspectos importantes del físico: por un lado, la lengua, y por otro, el pulso.

En la lengua vamos a observar el grosor, el color, el grado de hidratación, que tiene que ver con el color de la capa más externa de este músculo, también la presencia de grietas, aftas y lastimaduras.

Luego, con la observación del pulso, determinaremos cuán fuerte está la persona. De allí sabremos si la patología es aguda, crónica, o si ya lleva instalada mucho tiempo en el cuerpo.

Con la información brindada por el paciente y la observación que podamos hacer, vamos a realizar un pequeño diagnóstico preliminar sobre todo lo observado, y a partir de allí se determinará cuál es el tratamiento más indicado o la técnica más eficiente.

Una vez que tenemos todos estos datos, se le solicitará al paciente que asista a la primera consulta con análisis, si tienen realizados, bajo la medicina tradicional, como laboratorio, ecografías, tomografías, radiografías o algún informe de su médico tratante.

¿Por qué debemos pedir estos análisis? porque para nosotros será más fácil orientar al paciente en la realización de una técnica teniendo el aval de los estudios realizados anteriormente.

Ahora bien. Para llevar a cabo una correcta técnica, lo primero que hay que hacer es contar con el material que se va a utilizar. Si vamos a practicar la técnica de la acupuntura, necesitamos contar con todas las agujas necesarias de los calibres óptimos para su uso. De lo contrario, no podremos llevar a cabo dicha acción.

Una vez controlado el material, se va a desinfectar la zona en donde ya sabemos que colocaremos las agujas, siempre teniendo en cuenta toda la información que hemos recabado con anterioridad. La limpieza se puede hacer con una gasa estéril o un algodón con alcohol al 70%.

Luego se le pide a la persona que se relaje lo más posible para que no tenga la piel ni los músculos tensos, ya que en estos casos podría molestar un poco el pinchazo de la aguja, y allí se procede a la colocación.

En algunos casos se puede sentir una quemazón o pequeña molestia que no dura más de unos pocos segundos. Es esperable que al no conocer de qué se trata la técnica, durante la primera sesión la persona está tensa o nerviosa por no saber qué sentirá. Por dicho motivo, es importante hablarle en todo momento con palabras suaves y tranquilizantes.

También se recomienda llevar a cabo esta técnica acompañada de la aromaterapia, ya que las sensaciones de aromas mejoran y ayudan a la relajación, así como también un ambiente cálido, con luz tenue, con colores pálidos, evitando utilizar en el lugar de la sesión colores muy fuertes, ya que los mismos generan tensión y nerviosismo.

Además, la música es un instrumento muy útil en estos casos; por eso, toda melodía con mantras relajantes mejoran el estado de la persona y esto facilita poder realizar correctamente este procedimiento.

¿Cómo se colocan las agujas? la inserción de las agujas puede ser de tres formas: transversal a la piel, oblicuo o perpendicular.

Las mismas se introducen desde unos milímetros en zonas del cráneo, es decir, lugares de cuerpo en donde hay poca piel y el hueso está más cerca; o a veces llegando a un centímetro o dos en lugares donde hay más masa muscular, como por ejemplo en el abdomen o las piernas.

Muchos pacientes tienen temor de que se pinche con la aguja al hueso. No obstante, eso no es posible, ya que siempre se llega a la región fascia. De allí la importancia de la práctica para evitar que se toquen ciertos nervios que irrigan la piel.

Como aprendimos anteriormente, todas las agujas son de un solo uso, por lo que se recomienda que se abra el envase estéril y correctamente cerrado delante del paciente para darle más tranquilidad y luego que sean descartadas. Este es otro de los temores

que siempre se preguntan durante la primera consulta, pero no hay riesgo de contagio de ninguna enfermedad transmitida por sangre.

Como imaginarán, está prohibida la reutilización de la aguja, y su desecho se debe hacer en recipientes específicos para su descarte, ya que al ser agujas deben estar adecuadamente envueltas para evitar lastimaduras.

Generalmente se descartan en bolsas de color rojo que son retiradas por personal especializado de la sanidad y deshechos para evitar su reutilización y los riesgos en la salud.

Algunos consultorios utilizan unos contenedores rojos muy pequeños, similares a los que se usan en los laboratorios o salas de extracción de sangre, para desechar las agujas utilizadas, y son destinados específicamente para ese propósito.

Tengamos en cuenta que nunca deben ser eliminadas en los cestos de basura tradicional ni en las conocidas bolsas negras.

La Administración de Alimentos y Medicamentos, conocida como FDA por sus siglas en inglés, es una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, y recomienda que las agujas y otros objetos punzocortantes usados sean colocados de inmediato en recipientes aprobados por la FDA para desecho de objetos punzocortantes.

Por lo general, los recipientes aprobados por la FDA para desecho de objetos punzocortantes están disponibles en farmacias, compañías de suministros médicos, proveedores de servicios de salud y por internet.

La FDA ha evaluado la seguridad y efectividad de estos recipientes y ha aprobado su uso por parte de profesionales de la salud y del público en general para ayudar a reducir el riesgo de lesiones e infecciones a causa de objetos punzocortantes.

Dichos recipientes están hechos de plástico rígido y tienen una línea que marca cuándo deben considerarse llenos, lo que significa que es momento de desecharlo.

La acupuntura en relación a la fisioterapia

Quizá muchos de ustedes deben haber escuchado o leído sobre la punción seca, ¿no? La punción seca es el tratamiento de los puntos gatillo y del síndrome de dolor miofascial mediante un pinchazo, y una técnica de estimulación por medio de la aguja a través de puntos gatillo.

Estos puntos gatillo son unos nódulos muy irritables que se los encuentra en el músculo, específicamente en una banda tensa. Para ser más claros, es una zona en la que si

tocamos o palpamos, vamos a notar que esa zona particularmente está mucho más tensa que el resto.

Ahora bien. ¿Por qué aparecen estos puntos gatillo? Hay varias respuestas para esta pregunta. Una de ellas es el frío directo en esa zona del músculo; otra tiene que ver con estar continuamente con el músculo acortado, es decir, estar en una posición inadecuada; y otra causa puede deberse al uso excesivo de ese músculo en un movimiento específico por una determinada acción, un golpe fuerte, entre otros.

Para evitar todas estas situaciones, siempre se recomienda mantener activos los músculos, cuidarlos, evitar las posiciones erróneas que puedan generar contracturas, y además, mediante una alimentación saludable, optimizar el aporte de proteínas, potasio y magnesio que va a contribuir a una adecuada función muscular.

Cuando el músculo está en una mala situación, este punto gatillo empieza a secretar una sustancia que lleva el nombre de acetilcolina, que manifiesta este dolor.

Entonces... ¿qué haremos con las agujas? realizaremos dos técnicas diferentes: una puede ser profunda y otra superficial.

La superficial tiene como finalidad relajar la tensión del músculo por medio de las llamadas metámeras, es decir, las zonas específicas relacionadas con el punto gatillo. Por su lado, las profundas tienen que ver con un estímulo mecánico directamente sobre el punto gatillo para relajar esa zona.

Los científicos han realizado un cuadro del cuerpo con todos los centros gatillos, y si el fisiatra ha identificado dónde es la zona en la que el paciente refiere dolor, ya sabe también cuáles son los puntos gatillo para comenzar la técnica y realizar la misma en función a la zona.

Cada músculo tendrá su punto gatillo, pero recuerden que el mismo dolor puede proyectarse más allá de esa misma a otras zonas del cuerpo. Es decir, pueden haber músculos que tengan uno o más puntos gatillos y desplazarse hacia arriba, abajo o a los laterales.

La punción seca de por sí no tiene riesgo, pero siempre debe realizarla un profesional idóneo que haya adquirido la práctica necesaria para su correcto uso.

Lo primero que el fisioterapeuta debe hacer es localizar el punto gatillo y recorrer el músculo completo, realizando una pinza con el dedo pulgar e índice en la zona específica.

Una vez ubicado el punto, se debe limpiar la zona que se va a pinchar con alcohol al 70%. Luego se coloca la aguja esterilizada y se la deja colocada en el músculo hasta que haga su efecto. Sin embargo, también se puede realizar la técnica de entrada y salida, que consiste en introducir la aguja hasta el punto gatillo y liberarla directamente del músculo o girar levemente la aguja para estimular al músculo.

Siempre al momento del retiro de la aguja, se recomienda realizar una compresión en la zona donde se la colocó, para evitar cualquier hemorragia, aunque las mismas son muy infrecuentes, dado que se determinan en menos del 1%, teniendo en cuenta que las agujas son muy finas y de cabeza cóncava. No obstante, ante la duda, siempre se recomienda esta pequeña compresión.

Una vez finalizada la técnica, se le va a pedir al paciente que lentamente mueva la zona trabajada, realizando un estiramiento del músculo. A veces se completa la atención colocando un spray frío.

El dolor post punción es frecuente, y puede darse por una ineficiente presión en la zona donde se ha pinchado, exclusivamente en la zona donde se ha realizado la punción seca.

Esta técnica que acabamos de explicar se puede complementar con otras, como por ejemplo con masajes, digitopuntura o reflexología para seguir trabajando sobre este músculo en cuestión.

Asimismo, para que esta técnica tenga el éxito esperado, es importante recordar lo siguiente: el punto gatillo en un músculo determinado puede estar relacionado también con otros músculos, como por ejemplo el trapecio, que es un músculo muy extenso, y su punto gatillo se asocia al masetero. Por ello, si este punto gatillo es un punto clave, puede tener incidencia sobre otros músculos, causando dolor y activándolos.

En resumen, con la técnica de acupuntura vamos a trabajar sobre diferentes puntos estratégicos del cuerpo, que pueden ser pocos o muchos; esto va a variar según lo que vayamos a trabajar y las características que hemos recogido de las preguntas hechas a nuestro paciente. Por este motivo, siempre es importante contar con variedad de calibre de agujas, ya que, como ya hemos explicado, su utilización varía según las diferentes zonas del cuerpo.

En esta técnica siempre vamos a estar movilizandoo sangre para que llegue adecuadamente a los tejidos y de allí a cada una de las células para oxigenarse

adecuadamente. De esta forma, obtendremos también los desechos que son importantes de eliminar.

Por otro lado, sabemos que, además del tejido sanguíneo, vamos a estar trabajando sobre el Chi, o sea, sobre la energía que, al igual que la sangre, circula por todo el cuerpo, llegando a cada una de las células para su sanación.

Por todo lo dicho, es muy importante que los canales que transportan tanto la sangre como la energía estén desbloqueados y libres. Generalmente cuando un paciente siente mucho dolor en la colocación de la aguja es porque ese meridiano o punto estratégico está bloqueado, lo que no permite la correcta circulación del flujo sanguíneo ni de la energía.

Sobre estos puntos vamos a tener que actuar, ya que si no liberamos estos bloqueos, la acupuntura no podrá cumplir su finalidad. Asimismo, la cantidad de sesiones va a variar según lo que se necesite trabajar y recuerden que no basta solo con una.