

Material Imprimible

Curso Acupuntura

Módulo Meridianos

Contenidos:

- Meridianos
- El trayecto de los meridianos Yin y Yang y el sentido de la corriente de energía
- Tratamientos específicos que se pueden realizar con la técnica de acupuntura
- Relación entre acupuntura y nutrición
- Medicina china en la adultez

Meridianos

A los meridianos se los conoce con el nombre de Jing Luo, y corresponde a los conductos por donde fluyen las sustancias fundamentales, que son el Chi y la sangre, Qi y Xue respectivamente.

Nuestro cuerpo además tiene dos grandes componentes: el Yin y el Yang. El Yin se refiere a la tranquilidad, calma, quietud, estabilidad, frío; y el yang a la euforia, el fuego, el calor, la actividad, la velocidad.

Por dicho motivo, Yin y Yang deben estar equilibrados, ya que uno controla al otro y se retroalimentan.

A veces pasa que el Yin se reduce, lo que hace que el Yang se dispare y empiece a generar enfermedades y sintomatologías, como dolores, taquicardia, insomnio, mareos, agitación e hiperventilación; todos síntomas asociados a la ansiedad.

En muchos de los casos, esta ansiedad no es aguda, sino que la misma se ha hecho crónica, por lo que se puede complementar la terapia de acupuntura con alguna otra de la medicina china y frecuencia en las sesiones de acupuntura.

Cuando se consiga equilibrar estos dos componentes, vamos a poder establecer cambios en nuestra vida, sea cambios en la alimentación, actividad, de hábitos en la vida en general, y es importante que los mismos se mantengan en el tiempo, evitando que estos síntomas vuelvan a aparecer.

Como dijimos anteriormente, a los meridianos se los llama Jing Luo. Jing significa meridiano, canal, pasar, y Luo corresponde a conectores y colaterales. Es decir, la vida energética y la conexión, y así se dejan fluir internamente por la energía y la sangre.

Esta es la teoría de la acupuntura, presionar en un punto para activar un meridiano.

Es así como los Jing Luo movilizan el chi y la sangre por todo el cuerpo con la finalidad de mantener un equilibrio y sanar.

Cabe aclarar que las vías de los meridianos no corresponden a las mismas de los sistemas del cuerpo, como por ejemplo, la vía circulatoria, la vía nerviosa o la linfática.

Pero... ¿cuál es el origen de la palabra meridianos? El meridiano de origen es la línea de longitud que define el origen de las coordenadas de longitud. Una de las ubicaciones del meridiano de origen utilizado más habitualmente es la línea que pasa por Greenwich, Inglaterra. Es decir, que el meridiano divide a la tierra por medio de una línea imaginaria vertical en la región derecha e izquierda. Lo mismo haremos con los meridianos del cuerpo.

Fisiológicamente podemos decir que los meridianos conectan a los órganos internos entre sí, pero también al medio externo con el interno, y así se genera el estímulo a las vísceras. Esta es la manera en la que se unifica el todo, y es el método de la Medicina Tradicional China.

Es decir, el Jing Luo se entiende en medicina china como una red de canales y vasos por los que fluye el Chi y la sangre. Estos canales y vasos están conectados con los sistemas de órganos y con el agua de todo el organismo, abasteciendo al cuerpo de chi y sangre, tanto en la superficie, o sea, en el exterior, como en las partes más profundas del cuerpo, es decir, en el interior.

Si el meridiano es una vía energética que se conecta el medio externo con el interno, también podría llegar a ser la puerta de entrada de sustancias patógenas, que pueden desordenar el sistema de equilibrio.

Por dicho motivo, se los puede usar para el diagnóstico de enfermedades, como por ejemplo, cambios en la piel, dolor en la presión de algunos meridianos, entre otros.

Si el paciente ya tiene su patología y diagnóstico, se trabajará sobre estos meridianos seleccionando los puntos y realizando la acupuntura en esa sección. Sin embargo, existen otros puntos, llamados “puntos extras”, que son muy útiles pero están fuera de la vía de los meridianos.

El meridiano Jing tiene el sentido de una vía, y circulan verticalmente uniendo los órganos con la región externa del cuerpo. En cambio, el meridiano Luo corresponde a la circulación interna, y conectan las vías energéticas Jing dentro del cuerpo. Además, tienen forma de red, son meridianos colaterales que derivan de los principales, y se distribuyen por todo el cuerpo.

Los meridianos Jing son 12, y se los denomina principales, y los meridianos colaterales también son 12, y son los Luo.

Los meridianos principales o regulares, como dijimos, son 12, y cada uno corresponde a un órgano diferente. Todos circulan en la vía vertical y su recorrido es bilateral y simétrico, es decir, que siempre vamos a encontrar de los 12 canales principales el lado derecho y el lado izquierdo, teniendo lugares de acceso específico, o sea, puntos de acupuntura.

Los meridianos regulares son: pulmón, intestino grueso, estómago, bazo-páncreas, intestino delgado, corazón, vejiga, riñón, pericardio, hígado, vesícula biliar y triple calentador.

Todos llevan correlación al órgano en el que trabajan, pero sepan que el triple calentador gobierna el sistema endocrino, el sistema nervioso autónomo y el balance del apetito, y que además está relacionado con el intestino delgado.

Los meridianos de tipo extraordinarios son un total de ocho, y actúan como reservorio de energía respecto a los meridianos principales. Es decir, que cuando uno de los meridianos principales carece de energía, lo que hace el extraordinario es guardar la energía para ir proporcionándola en el tiempo por medio de la sangre.

Asimismo, estos meridianos unen a los canales principales, y no se comunican con órganos y tampoco conectan con el exterior.

Uno de los más conocidos e importantes es el que pasa por la línea media anterior del cuerpo, llamado vaso concepción, y otro que pasa por la región media posterior del cuerpo, que se llama vaso gobernador.

De los meridianos extraordinarios, solo estos dos citados tienen correspondencia con puntos específicos de trabajo; los 6 restantes no lo tienen.

¿Qué otros meridianos encontramos? las 12 ramas secundarias, también llamados meridianos divergentes. Cada una de ellas parte de los 12 meridianos principales y se asocian a un órgano.

Estas ramas divergentes son justamente derivaciones de los meridianos principales, como el tronco de un árbol y la ramificación hacia cada parte del cuerpo, en donde el tronco corresponde a los meridianos principales, y las ramas a los secundarios o divergentes.

Lo que hacen estos meridianos es intensificar la comunicación y distribuir la energía y la sangre a la cara. Además, integran las partes del cuerpo no nutridas y no tienen puntos propios, ya que los puntos, como dijimos, estarán en los meridianos principales.

Por su lado, los meridianos colaterales son 12, y corresponden a los Luo. Estos unen los meridianos que relacionan vísceras-entraña y corresponden cada uno a un órgano, a excepción del bazo que tiene dos, llamados Luo y gran Luo.

Aquí tenemos la conexión de cada uno de los meridianos de los órganos en relación a la teoría de los 5 elementos que estudiamos anteriormente.

Avancemos con otra clasificación de meridianos, los tendinomusculares, que son 12 y se refieren a segmentos por medio de los que los 12 meridianos principales se conectan al sistema locomotor, huesos y músculos del cuerpo, recorriendo las líneas anatómicas. Estos circulan por la superficie, y su función es unir las 4 extremidades y controlar el movimiento. Además, cabe aclarar, que no ingresa a ningún punto referido a órganos.

Otra de las clasificaciones de los meridianos radica en los llamados meridianos acoplados. Estos poseen trayectos adosados y opuestos: el corazón desde el hueco axilar por el lado cubital palmar del brazo y mano hasta el meñique, y el intestino delgado por el canto cubital dorsal de mano y brazo desde el meñique hasta la cara.

Si trazamos una línea imaginaria de forma vertical a lo largo de la línea media del cuerpo, sabremos que todo aquello que está más cerca de esa línea se lo denomina Yin, y lo Yang sería lo más alejado, es decir, lo distal.

Por ejemplo, en el brazo tendremos la zona más interna como Yin, y la más externa como Yang.

Las vías energéticas Yin se relacionan con el corazón, pericardio, pulmón, bazo, hígado y riñón.

El trayecto de los meridianos Yin y Yang y el sentido de la corriente de energía

¿Cómo será la distribución de los meridianos a lo largo de todo el cuerpo? Veamos. Los 12 meridianos principales son, como dijimos, bilaterales y simétricos, que circulan por cabeza, tronco y extremidades.

Los 6 meridianos Yin se distribuyen por la cara interna de las extremidades, tórax y abdomen, y los 6 meridianos Yang se ubican en la cara externa de los miembros, tórax y abdomen. Estos meridianos van a tener una vía determinada de circulación.

Hay dos sentidos de vía: el centrífugo y el centrípeta. El centrífugo hace referencia a que se aleja, es decir, que va desde la región central hasta la más alejada, o sea, va desde la zona central del cuerpo hasta las extremidades. En cambio, la vía centrípeta significa que se dirige desde la región más externa del cuerpo hacia la más interna, es decir, hacia el eje central. Es así como la energía de todos los meridianos se conecta y circulan a lo largo de todo el cuerpo, desde las regiones más externas hacia la interna y viceversa.

De los 6 meridianos Yin, tenemos 3 en la mano y 3 en el pie. Los tres de la mano son pulmón, corazón y pericardio; y los 3 del pie son bazo-páncreas, riñón e hígado.

Lo mismo ocurre con los meridianos Yang: 3 hay en la mano y 3 en el pie. Los tres que están en la mano son intestino delgado, intestino grueso y triple calentador; y los 3 del pie son la vejiga, vesícula biliar y estómago.

El sentido de circulación de los meridianos es muy importante, ya que si se puntura en el sentido de circulación, se la va a tonificar, y si se puntura en contra de la circulación, se va a dispersar. Por ello existe un circuito único de conexión de meridianos sabiendo que cada meridiano se conecta con su pareja, ya sea interna o externa.

Los meridianos Yang se comunican con sus homónimos, mientras que los Yin de la mano y del pie se comunican de la siguiente manera: bazo con corazón, riñón con pericardio e hígado y pulmón. Este sistema permite que se pueda realizar un circuito único para que se puedan unificar los meridianos.

Para entender un poco más estas vías los invitamos a complementar esta información con los videos que pueden encontrar en el material complementario. Allí podrán observar correctamente las zonas.

Tratamientos específicos que se pueden realizar con la técnica de acupuntura

La medicina china es altamente efectiva para tratar diversos síndromes que alteran la calidad de vida.

¿Qué puede ocurrir en el sistema pulmonar? Veamos. En una crisis de asma, en la que hay sensación de ahogo y presencia de taquicardia, sumado a que hay obstrucción de las vías y no ingresa el oxígeno, se puede ayudar con la acupuntura, ya que dado que el aire no puede fluir por los órganos respiratorios, se produce un bloqueo en el flujo de la energía.

Mientras estamos llegando al centro de salud, podemos aplicar digitopuntura o masajear la espalda, justo en la mitad de la ubicación de los huesos omóplatos. Debemos comprimir en este punto para desbloquear la energía del pulmón y que el paciente pueda tomar aire y respirar.

En casos de asma y trastornos respiratorios se va a trabajar aplicando las agujas en este punto, es decir, específicamente en el espacio intervertebral, entre la quinta y sexta vértebra dorsal, y también en el centro cardiorrespiratorio en la región media del esternón. Aquí se puede masajear con ambos pulgares al mismo tiempo la zona de la espalda y el pecho.

Ahora bien. ¿Cómo podemos trabajar el área cardiovascular y específicamente la hipertensión? Mediante algunos desbloques se puede prevenir un ictus, mayormente conocido como ataque cerebrovascular. Pero recordemos que siempre debemos mantener el tratamiento médico tradicional.

¿Cómo se colocan las agujas? Las primeras agujas se ubican en la región en la piel, justo por debajo de la unión del dedo mayor con el índice del pie, lo que reducirá la presión arterial. Asimismo, al igual que en el caso de las afecciones respiratorias, se puede comprimir esta zona mientras esperamos esperando ser asistidos por un profesional médico para evitar el riesgo de enfermedades cardíacas.

Esta acupuntura se va a realizar en ambos pies, pero en caso de que la hipertensión sea de carácter emocional, se pueden también colocar otros puntos en la región de la cabeza, específicamente cuatro dedos por encima del inicio del pelo, en la frente. Este punto se usa en caso de impactos emocionales complejos y graves, y disminuye la ansiedad y la angustia, como así también equilibra la presión arterial y el sistema simpático de nuestro organismo.

Muchas de las enfermedades del hígado y de la vesícula biliar tienen un gran componente emocional. Esto genera no solo una disfunción en estos dos órganos, sino también su proyección a otros a lo largo del cuerpo, como también sueño, distensión abdominal, alteraciones en la piel, dolor de espalda, entre otros.

En el caso del hígado y la vesícula biliar, su deterioro se asocia a una emoción ligada al estrés, relacionado con el enojo, la ira, la amargura y los disgustos. Estas son emociones que atraen a estos órganos generando mal traslado de energía al sistema siguiente, que es el sistema cardiorrespiratorio, y el intestino.

Muchos de los problemas encontrados en dicho sistema y en el intestino no son propios de ellos, sino que se asocian a una disfunción hepática o biliar, y cada sistema, a su vez, va a dar sus propios síntomas, y si estos síntomas persisten, continuarán hacia los demás sistemas.

El primer centro que va a equilibrar la vesícula se encuentra en la parte media del muslo, en la región externa. Al segundo centro se lo ubica en la región tibioastragalina, que tiene relación con el hígado, en ambos pies. Y el tercer punto que también regula la función hepática la ubicamos en la cara anterior de la tibia, justo en la región media de la misma.

¿Y qué ocurre en el caso de una esteatosis hepática, también conocido como hígado graso? En la medicina china, la grasa se considera estacionamiento de la tierra, por lo que no se trabaja directamente estos puntos, sino que lo que necesitamos es aumentar el metabolismo para reducir la grasa.

En este caso se trabaja con un punto ubicado específicamente en la región del metatarso, entre el dedo gordo y el índice de cada uno de los pies, ya que este punto permite dispersar la grasa del hígado y también los líquidos, por lo que mejoraría también la circulación, evitando la retención de líquidos y edemas.

Ahora nos preguntamos... ¿la acupuntura puede mejorar la fertilidad? la respuesta es sí, estimulando a los órganos sexuales, como así también a las hormonas que intervienen en este tratamiento, y se puede realizar tanto en hombres como en mujeres.

Aquí la medicina china no solo va a actuar sobre los órganos, sino también, por ejemplo, mejorando la movilidad de los espermatozoides, la formación espermática y la maduración de los óvulos femeninos.

Para este tipo de medicina, a lo femenino se lo asocia al tejido sanguíneo y a su flujo, por el cuerpo y por su ciclo menstrual; y a lo masculino se lo relaciona con el Chi, la energía. De allí su complemento entre ambos.

Como dijimos, generalmente el tratamiento con acupuntura se realiza en ambos, tanto en el hombre como en la mujer. En la mujer, teniendo en cuenta que ella posee la capacidad receptiva de la vida, primero se equilibra su energía global colocando puntos en la región de la mano, específicamente por debajo de la unión entre el dedo pulgar y el índice, punto llamado fondo del valle u ojo del tigre. En estos dos puntos vamos a generar el aumento de energía general y completa para la recepción de una nueva vida.

Luego se trabaja en dos puntos ubicados por debajo del obliquo para aumentar la energía que nutre de agua y sangre al útero, que será quien reciba y contenga al nuevo ser. De esta manera, se fortalece la región de los ovarios y las trompas.

Posteriormente se trabaja en la región del tobillo, en el lugar donde encontramos a los órganos para aumentar también la cantidad de sangre que nutre al útero y tonifica la

energía positiva del próximo bebé. Se los puede ubicar a 4 dedos aproximadamente por encima del hueso astrágalo.

En el caso del hombre solo se va a trabajar con los dos puntos en la región pélvica al igual que la mujer, y con los puntos en la región del tobillo que se asocian a los órganos sexuales. Acá no es necesario colocar los puntos en la región de sus manos, como dijimos en la mujer; sin embargo, en el hombre se agrega un punto más que está asociado a dar movilidad a los espermatozoides.

En la medicina china, a la movilidad se la asocia a los canales del hígado y vesícula biliar, por lo que la vamos a ubicar en los puntos que vimos anteriormente relacionados con el hígado y la vesícula biliar a la altura de la tibia.

También, y solo en caso de los hombres, podemos crear un punto más ubicado justo en la región central de la cabeza, es decir, en la unión de los huesos parietales. Este punto regula los posibles bloqueos mentales que pueden aparecer y que, a consecuencia, podrían afectar el sistema endocrino y reproductivo.

Acupuntura y nutrición

Muchas veces las personas inician buenos hábitos alimentarios y comienzan a realizar actividad física, pero no le es posible poder lograr y alcanzar un descenso de peso. No obstante, la acupuntura ayuda a las personas a alcanzar el peso deseado, no solo por estética, sino más aún por una cuestión de salud.

El metabolismo lento se puede cambiar, es decir, que se puede acelerar y desde allí aumentar el gasto energético.

Si estamos en una situación de estrés, miedo o ansiedad, el metabolismo suele aumentar. Por ejemplo, un niño tiene un metabolismo más rápido que un adulto porque está en crecimiento; las personas que viven en zonas más frías tienen aumentado el metabolismo, ya que necesitan más energía para formar y mantener el calor corporal.

De igual manera, sabemos que existen enfermedades que enlentecen el metabolismo, como por ejemplo el hipotiroidismo, una deficiencia en la función de la glándula tiroides. Este genera mucho frío por falta de energía, cansancio, aumento de peso, dolor en articulaciones, retención de líquidos, entre otros.

Aquí con la acupuntura se mejora esa energía, logrando que circule adecuadamente. Se debe realizar un tratamiento integral desde la aplicación de las agujas en cada uno de los

puntos que nos ayudará a eliminar las sustancias que luego fluirán con la sangre, y esa energía va a reconstruir a los sistemas.

En el caso de hipertiroidismo, el paciente sufre de un aumento de energía, por lo que se da el aumento de calor corporal, las personas se vuelven hiperactivas, nerviosas, se estresan y adelgazan.

Acá encontramos deficiencia en las funciones del hígado y estómago, y falta de tonificación en el bazo. Al comenzar con el tratamiento de acupuntura, el paciente se relajará, subirá de peso y estará menos ansioso y nervioso.

Por su lado, para la medicina china, la diabetes es considerada una sequedad de líquidos. Es decir, que aquí el paciente tiene poco líquido en su cuerpo, y orina mucho, por lo que tendrá mucha sed. En el diabético hay deficiencia Yin, y el paciente, al tener esta manifestación tiene mucho calor, por lo que hay que tonificar la energía Yin para aumentar el funcionamiento de los órganos.

Ahora hablemos específicamente de la tiroides. Cuando esta glándula tan importante que regula el metabolismo se atrofia, genera el hipotiroidismo, como nombramos anteriormente, causando desvitalización. ¿Qué hace en estos casos la acupuntura? Puede hacer que la glándula pueda volver a liberar las hormonas, puede estimular su acción, y responder endógenamente a sus funciones naturales.

Para la medicina china, la glándula tiroides está controlada por el mundo del agua y la madera. Es decir, el hígado será el encargado de regular el metabolismo de la glándula tiroides, por lo que se trabajará en inicio en los centros del hígado. La más importante es en la confluencia del dedo gordo del pie y el siguiente, unos centímetros por debajo, a la altura de la unión entre el primero y segundo metatarsiano.

En los últimos años ha aumentado la prevalencia e incidencia de las enfermedades asociadas a la glándula tiroides. El estrés y las preocupaciones generan que esta glándula se atrofie, ya que la misma es sumamente lábil a los cambios emocionales.

Existen otras patologías asociadas a la tiroides que tiene otro tipo de tratamiento, como por ejemplo las Tiroiditis o la Tiroiditis de Hashimoto, en las que la glándula no se ve afectada por procesos metabólicos, sino por inmunológicos. Es decir, que la tiroiditis se produce por una respuesta autoinmune a nuestro cuerpo, lo que genera que el sujeto genere anticuerpos contra su propia glándula.

En este caso, se trata la región de la espada, manos y pies, donde acciona el sistema de defensas. Es por eso que, por ejemplo, se puede trabajar en la glándula timo.

Una cuestión a tener en cuenta es que en todos los casos se necesita del tratamiento interdisciplinario de nutrición y endocrinología.

Ahora bien. Para estimular nuestro sistema de defensa, ya sea porque presentamos alguna enfermedad de manera recurrente, o para mejorar nuestro sistema de defensas y prevenir enfermedades relacionadas con virus, bacteria, parásitos u hongos, existen tres puntos específicos de acupuntura.

El primero corresponde al punto 14 del meridiano vaso gobernador, que se localiza entre la séptima cervical y la primera vértebra dorsal, específicamente en las apófisis espinosas. Este punto es considerado el principal del sistema inmunológico, ya que por medio de él confluyen todos los meridianos Yang del cuerpo. Además, estimula la producción de células, como las inmunitarias, para actuar en todo proceso de infección. Asimismo, este punto puede tratar afecciones en la región cervical, hombros, espalda alta y miembro superior.

El segundo punto es el 36 del meridiano del estómago, que se localiza a tres distancias de la región rotuliana o el ligamento rotuliano.

Este punto es considerado como el punto de la longevidad, y previene las enfermedades. Además es efectivo para el tratamiento de patologías digestivas, pero en el sistema de defensas específicamente estimula la producción de los linfocitos T. De igual manera, dado que este punto es muy genérico, también se pueden tratar afecciones en la rodilla, como la artrosis y la artritis.

El tercer punto en el que se realiza la acupuntura para tratar afecciones del sistema inmunológico es el número 11 del meridiano del intestino grueso, que se localiza al flexionar el antebrazo sobre el brazo.

Este es considerado el punto de la energía y de la confluencia con la sangre. Asimismo, trata las alergias y el estreñimiento, las patologías específicas de esta región del codo, pero también trata dolores y enfermedades del brazo, antebrazo y la mano. En el sistema inmunológico este punto estimula la formación y la acción de los macrófagos, que tienen

la capacidad de fagocitar células extrañas y sustancias inertes del torrente sanguíneo, como virus o bacterias procesadas.

Ahora vamos a referirnos a la vía renal y vesical, que contiene aproximadamente 26 puntos. ¿Qué ocurre con el Chi y los riñones? Como aprendimos anteriormente, el Chi va a circular por todos los meridianos. Se inicia en el pulmón, que es el órgano que va a recibir el oxígeno y la energía, y así comienza el circuito del Chi.

Del meridiano del pulmón, el Chi pasa al meridiano de intestino grueso; de allí pasa al estómago, luego al meridiano del bazo, después al del corazón, a continuación al del intestino delgado, de allí a la vejiga y luego al meridiano del riñón.

Al riñón se lo considera la raíz del cuerpo por dos motivos, uno por su ubicación en la región del cuerpo en sustento de los demás órganos, y en segundo lugar porque este órgano es la fuente esencial de Yin y Yang.

El riñón aporta estas dos energías al resto de los órganos de manera equilibrada. El Yang del riñón es importante para el funcionamiento del bazo, corazón y pulmón, y el Yin es esencial para su asociación con hígado, corazón y pulmón.

Ante la deficiencia de Yin o Yang de cualquier órgano, es fundamental nutrir ese órgano, pero también al riñón, ya que como dijimos, es la fuente esencial de ambos.

En lo que se refiere a los procesos de hidratación y deshidratación, el riñón y los pulmones están asociadas al elemento agua. El pulmón es la fuente superior de agua, mientras que los riñones son la fuente inferior, y así se logra la circulación.

Asimismo podemos decir que la emoción asociada al riñón es el miedo, tanto sea prolongado o súbito, y lo afecta debilitándolo. Como su eje directo es hacia el corazón, será el primero de los órganos que lo afectará, generando un aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial y nerviosismo.

También se verá afectada la relación riñón – pulmón, generando que no le permita recibir y gestionar el Chi proveniente del pulmón, bloqueándolos y acumulándose. A consecuencia, se producirán alteraciones de la respiración, como la hiperventilación y sensación de ahogo.

El primer punto que se trabaja se llama puerta de los líquidos, que se ubica justo entre el dedo meñique y el anular. Como su nombre lo indica, es la puerta que permite que los

líquidos comiencen a fluir, por lo que debemos colocar una fina aguja para que los líquidos del cuerpo empiecen a moverse.

Luego se aplica otra aguja en un centro encargado de regular la movilización de todos los lados del cuerpo. Este punto está a unos pocos centímetros por arriba del ombligo en la línea media.

De esta manera, para el tratamiento de las patologías asociadas al riñón, utilizamos los dos puntos anteriormente citados y agregamos un tercero que tonifica el riñón, y que también se utiliza en personas que llevan más de un año en tratamiento por afecciones renales. Dicho punto se ubica en la región interna del tobillo, unos centímetros por encima del astrágalo.

En caso de que la etiología sea cardíaca, iremos a activar el punto 7 del corazón, ubicado en la región central del esternón.

Como dijimos y explicamos anteriormente, el riñón tiene asociación directa, por medio de los líquidos, con el pulmón, por lo que también es sutil trabajar sobre el meridiano del pulmón, ubicado en la región exacta donde se toma el pulso en la arteria radial. Esto permite que los pulmones también tengan la fuerza necesaria para favorecer la movilización de los líquidos.

Esta movilización de líquidos va a generar que aumente el filtrado glomerular y que el riñón pueda eliminar todas las sustancias tóxicas que estaban acumuladas.

Cuando en acupuntura se trabaja en la movilización y posterior eliminación de las sustancias, es muy recomendable que el paciente se hidrate adecuadamente, ya que es probable que orine mucho más luego de finalizar cada una de las emisiones y en los días posteriores a las mismas.

Ahora bien. El colon irritable no es una enfermedad propiamente dicha, sino que es un conjunto de síntomas. Si bien lo conocemos y llamamos colon irritable, el nombre científico es síndrome de intestino irritable, conocido también bajo las siglas SII, y los dolores y espasmos que produce se pueden aliviar con acupuntura.

Como su nombre lo dice, "irritable" tiene que ver directamente con las emociones que se somatizan y se hacen físicas. Por ende, los estados de ánimo afectan directamente al colon y se generan los dolores.

En estos casos, el peristaltismo se altera, ya sea porque aumenta y causa diarrea, o porque se relaja y disminuye, causando un estreñimiento o constipación. Aquí lo primero que

debemos hacer es lograr mantener el equilibrio de peristaltismo lo más estable posible y, de esa manera, atenuar los dolores.

Lo primero que vamos a hacer es centrar el movimiento y hacer que el mismo sea rítmico. Para ello, la medicina china sabe que la regulación de este ritmo la vamos a encontrar en la madera, punto ubicado justo en el empeine, es decir, en la región metatarsiana, asociado al hígado. Esto hace que los movimientos del colon sean los adecuados.

En segundo lugar trabajaremos sobre el intestino grueso, ubicando dos puntos específicos a los lados del ombligo, aproximadamente a un dedo del ombligo, hacia la derecha y otro hacia la izquierda.

Acá se pueden hacer dos técnicas: por un lado presionar y hacer masajes en estos tres puntos con el dedo pulgar, y por otro lado, en los puntos de la región del ombligo se pueden hacer con cada uno de los dedos pulgares de ambas manos o con el dedo pulgar e índice de una sola mano.

La medicina china en la adultez

¿Es factible la medicina china en la tercera edad? La respuesta es sí. El hecho de tener años no implica ni se asocia con enfermedad, sino con aumento de la sabiduría.

La acupuntura va a permitir realizar ejercicios para activar las funciones metabólicas del cuerpo, para fluir la energía, los sentimientos y la ideas, pero como el adulto mayor ya es conocedor de todo debido a su trayectoria, lo que trabajamos en ellos es la activación de todo lo que ya tiene y fluye en su cuerpo, y evitar que esa energía se estanque y empiecen a aparecer los dolores y enfermedades más características de esta edad.

Por lo dicho, se trabajará en tres puntos importantes. Lo primero que debemos hacer es activar los canales de Yang, es decir, los canales que dan calor, que aumentan la temperatura.

El principal de estos canales inicia en la región de la punta del dedo pequeño y anular, por lo que se puede comenzar por realizar una compresión en estos dedos, en la región más distal de los mismos.

Este es el primero de los puntos, y el movimiento debe realizarse primero en la punta de estos dedos y luego en sentido hacia abajo, es decir, en sentido a la circulación de los meridianos, desde la parte más distal de los dedos hacia la más proximal, llegando a la región metacarpiana. De a poco este movimiento se continúa hacia toda la región del

metacarpo y de allí a la región posterior del antebrazo hasta llegar al codo, donde encontraremos el segundo punto.

Este segundo punto lo ubicamos justo por encima del codo, más específicamente, en el olécranon. El mensaje desde los dedos hasta el codo se puede reiterar varias veces, dado que, como dijimos, con este activamos los mecanismos Yang.

La quietud es sinónimo de muerte, y el movimiento es sinónimo de vitalidad. Muchas veces en las personas de la tercera o cuarta edad, por miedo a lastimarse se quedan muy quietas y no tienen vitalidad, y esto genera que el cuerpo produzca unas células llamadas Killers, que oxidan a las células y las envejecen.

El exceso de confort en las personas mayores causan debilitamiento, por lo que debemos activar el canal principal que, a su vez, va a activar los canales secundarios y las funciones de movimiento.

Una vez que el masaje se realiza en ambos brazos, se continúa y se hace la misma técnica en ambos miembros inferiores hasta específicamente la región del hueco poplíteo, por detrás de la rodilla.

En el pliegue de flexión posterior de la rodilla, llamada corvas o rombo poplíteo, en la región externa hay un tendón, y este es otro de los puntos importantes de presión de la acupuntura, y se recomienda comprimir con la punta del dedo pulgar unas 100 veces.

Este punto va a actuar a nivel mental para agilizar los mecanismos neurológicos, por lo que se lo puede asociar también con la memoria, factor que se puede vincular con los adultos mayores.

Si bien la pérdida de memoria es natural y esperable en cierta edad, también sabemos que puede afectar a la población joven. Por dicho motivo, es importante no minimizar estos episodios cuando empiezan a aparecer en la juventud, antes de la adultez. Tengan en cuenta que en todas las edades se lo puede trabajar mediante la acupuntura.

Pero... ¿cómo trabajamos para mejorar nuestra memoria? Existe un proceso evolutivo natural en el que, con el pasar de los años, las neuronas se van degenerando, y hay causas y factores que pueden acrecentar esta pérdida.

¿Sabían que el resonador más potente para tratar la memoria no está en la cabeza? a diferencia de lo que muchos podríamos pensar, este punto está en los dedos del pie, específicamente en el dedo gordo. Aquí hay un punto llamado punto fuego, que activa la

memoria. Este es un lugar distal y muy alejado de la cabeza, pero con un gran potencial a la hora de trabajar en el área de neurología.

Para ser más precisos, el punto específico del dedo gordo es en la región externa, justo por encima de lo que llamamos juanete. Es un lugar muy sensible debido a la gran vascularización e irrigación de esta zona.

Otra forma de activar la zona es, por ejemplo, con calor, bajo el tratamiento de moxibustión y a través de los masajes. Si solo dejamos el calor, este va a actuar solamente en la región superficial; en cambio, si posteriormente masajearmos, el calor va a irradiar hacia el cuerpo mediante los diferentes meridianos.

Si bien la zona que marcamos recién en el dedo grande del pie es la principal para trabajar los problemas de la memoria, existe otro punto ubicado en la cabeza, y para encontrarlo debemos marcar la línea media entre la región superior de cada una de las orejas. Aquí es donde se activan los procesos memorísticos.