

TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

JESSICA GUTIERREZ AGUILERA

ACUPUNTURISTA

CENTRO DE SALUD FUNCIONARIA



**Servicio de
Salud
Aconcagua**

Región de Valparaíso

Ministerio de
Salud

LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

- Es una ciencia médica milenaria, con más de 3000 años de estudio y práctica clínica que trata una amplia gama de dolencias tanto físicas, como emocionales y orgánicas.
- Está reconocida por la O.M.S. y por nuestro país en el Decreto Supremo N° 42 de 2004, publicado en el Diario Oficial de fecha 17 de junio del 2005.

LA MTCH EN QUÉ CONSISTE:

- La acupuntura, forma parte de la Medicina Tradicional China, en la que se utilizan agujas muy delgadas, estimulando puntos específicos del cuerpo, llamados meridianos o canales.
- Esto es para armonizar el funcionamiento del cuerpo y su circulación energética, con el fin de lograr la salud tanto en plano físico, como mental y emocional. Estos puntos se estimulan, tonificando o sedando, dependiendo el síndrome que se va a tratar.
- La punción se hace por medio de agujas muy finas, estériles y desechables.
- Más que destinado a la curación de un síntoma concreto, se enfoca al restablecimiento del equilibrio corporal y emocional, ya que la acupuntura estimula la habilidad del cuerpo a resistir las enfermedades, haciendo desaparecer los desequilibrios y bloqueos en los puntos energéticos de los meridianos, estimulándolos, para disminuir o eliminar los síntomas que el paciente presenta.

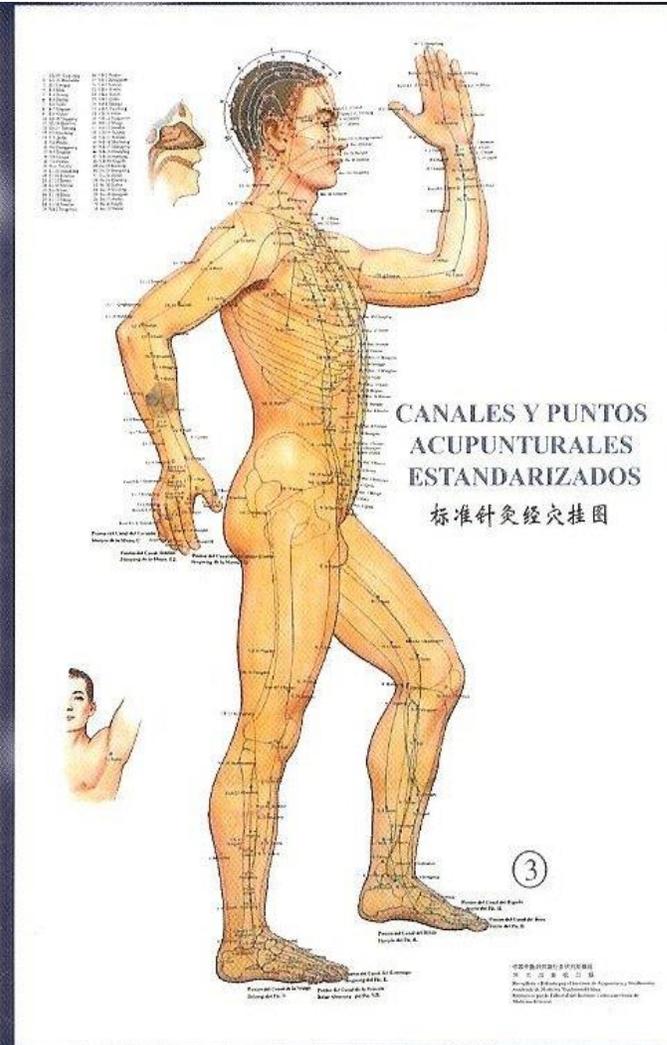
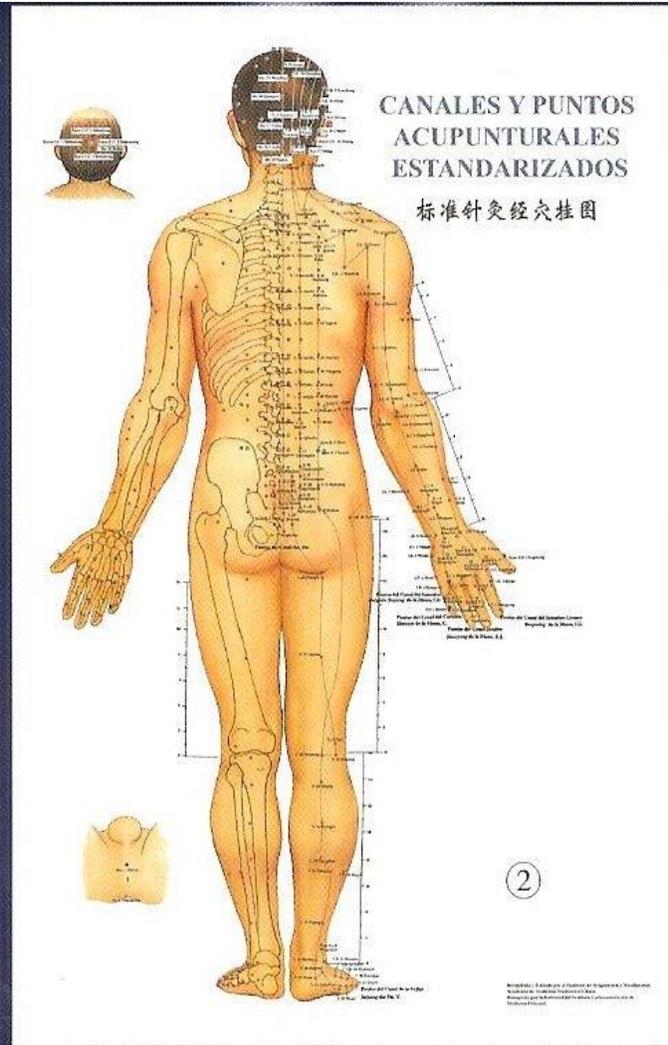
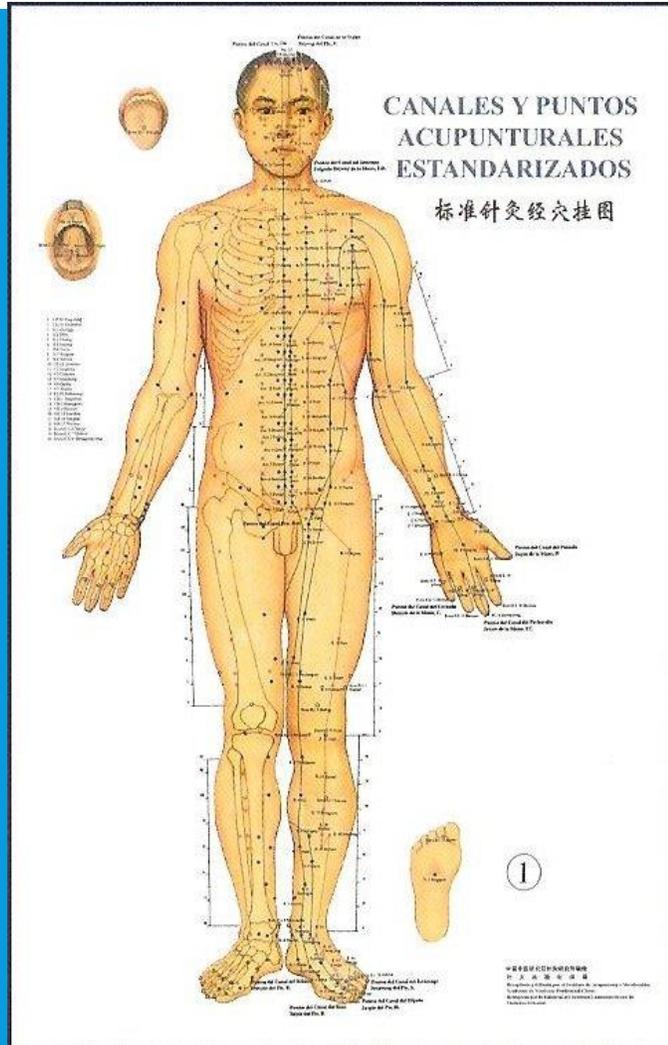
LOS MERIDIANOS YANG:

- 1.- Meridiano de la Vesícula Biliar (44 puntos).
- 2.- Meridiano del Estómago (45 puntos).
- 3.- Meridiano del Intestino Grueso (20 puntos).
- 4.- Meridiano del Intestino Delgado (19 puntos).
- 5.- Meridiano de la Vejiga (67 puntos).
- 6.- Meridiano Triple recalentador (23 puntos).

LOS MERIDIANOS YIN:

- 1.- Meridiano del Pulmón (11 puntos).
- 2.- Meridiano del Bazo-Páncreas (21 puntos).
- 3.- Meridiano del Corazón (9 puntos).
- 4.- Meridiano del Riñón (27 puntos).
- 5.- Meridiano del Pericardio (9 puntos).
- 6.- Meridiano del Hígado (14 puntos).

LOS MERIDIANOS



LA TERAPIA DE ACUPUNTURA

- Para comenzar con la terapia, se realiza una anamnesis del paciente, que permite identificar los signos y síntomas que lo aquejan, se toma el pulso y se observa la lengua; para luego, definir el síndrome de acuerdo a la MTCH, para comenzar con el tratamiento, eligiendo los puntos de los meridianos a tratar.
- No hay razones para temer del tratamiento, ya que es casi indoloro, lo más seguro es que sienta más hormigueo en donde se insertan las agujas que dolor.
- Las agujas quedan en el cuerpo entre 30 a 45 minutos por sesión, dependiendo de la dolencia del paciente, y lo más probable es que se duerma, ya que va a sentir una sensación de relaxo en todo su cuerpo.
- Es muy importante que el paciente sea constante y asista a todas sus terapias para tener óptimos resultados.

INSUMOS PARA LA ACUPUNTURA

- Además de las agujas para realizar la acupuntura, también se utilizan materiales de apoyo, como la moxibustión en puro, en cono, el electroacupuntor, ventosas y otros.



TERAPIAS DE APOYO EN ACUPUNTURA



AURICULOTERAPIA

Es un microsistema de la acupuntura:

Según la Medicina China, la oreja está estrechamente relacionada con los meridianos: los que llegan a ella tienen una íntima relación con los órganos internos, por lo cual tienen una conexión muy directa con ellos, a nivel de fisiología y fisiopatología.

La medicina tradicional china ha catalogado más de 200 puntos energéticamente activos en la oreja con los cuales se pueden tratar numerosas enfermedades, insertando imanes, chinchetas o semillas en el punto reflejo, equivalente al órgano o sistema que se quiere estimular.



PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES:

- Síndromes dolorosos de las extremidades
- Manguito rotador
- Epicondilitis
- Artrosis
- Artritis reumatoidea
- Crisis de pánico
- Cervicalgias
- Hernias discales
- Lumbagos
- Lumbociáticas
- Neuralgia del trigémino
- Parálisis facial
- Quistes sinoviales
- Jaquecas, migrañas
- Trastornos ginecológicos
- Trastornos de la digestión
- Trastornos psicósomáticos
- Enfoque integral de salud con énfasis preventivo, tanto en el área emocional, física, nutricional y de salud mental.

Patrocinado por



Diseñado para uso no comercial

Para eliminar la marca de Freemake, por favor utilice Gold Pack

LA TEORÍA DEL YIN Y EL YANG

- Desde los principios de su historia, los chinos observaban la naturaleza y el universo. Gracias a esa observación pudieron darse cuenta de que todo estaba relacionado y de que cada suceso tenía su contrario.
- También notaron que esos contrarios o polos opuestos formaban al fin y al cabo, una misma unidad.
- De esta observación de la naturaleza y sus ciclos, surge la idea de los **opuestos complementarios, a los que llamarían Yin y Yang.**
- Dos “fuerzas” que son opuestas, sin hacerse una oposición total, si no que más bien era relativa y que al fin y al cabo resultaban ser complementarias; fuerzas que se mantenían en un movimiento continuo y actuaban una sobre la otra, no pudiendo existir la una sin la otra.



- En su origen, se entiende por Yang, como el lado donde los rayos del sol se reflejan sobre la montaña, en definitiva con la luz y el sol.
- En cambio el Yin se le relaciona con el lado sombreado, la oscuridad y la luna.
- La utilidad de haber dado un nombre a estos dos conceptos, es la de asimilar las cosas o los fenómenos a uno u otro polo, de forma que los cambios sucedidos en el universo pudiesen ser comprendidos de una manera más sencilla y unificada.

– Entendiendo Yin como el lado oscuro, los chinos le atribuyeron todo aquello que era reposo, humedad, sombrío, débil, interior, lento, frío, triste, y extendieron su sentido a aquellos aspectos fisiológicos que les parecían pasivos, como la gestación y fertilidad femenina.



– Al entender Yang como lado soleado, le atribuyeron características opuestas, como movimiento, calor, estímulo, fuerza, rapidez, alegría, claridad, y en la misma línea, decidieron atribuirle aspectos que pertenecían al género masculino.

APLICACIÓN DE LA TEORÍA YIN/YANG EN LA MEDICINA CHINA

- Según la teoría china, el Yin y el Yang, están presentes en todos los seres y todas las cosas, de la misma forma que se encuentran en el interior y exterior del cuerpo humano.
- Esa es una de las razones por las que su constante presencia es utilizada para relacionar órganos, explicar funciones, hacer distinciones anatómicas, explicar patologías, hacer diagnósticos y finalmente encontrar el tratamiento adecuado.

SU USO SEGÚN LA FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA

- En este caso nos servirá para establecer la pertenencia a uno o a otro polo, en lo que se refiere a las funciones de cada parte de nuestro cuerpo, por lo que permanece estrechamente ligado con el estudio de la anatomía.
- Los órganos son YIN:
 - Hígado-Corazón, Bazo-Pulmón y Riñones
- Las entrañas son YANG:
 - Vesícula Biliar-Estómago, Intestino Grueso, Intestino Delgado-Vejiga y Triple Recalentador, son Yang.

EN LA PATOLOGÍA

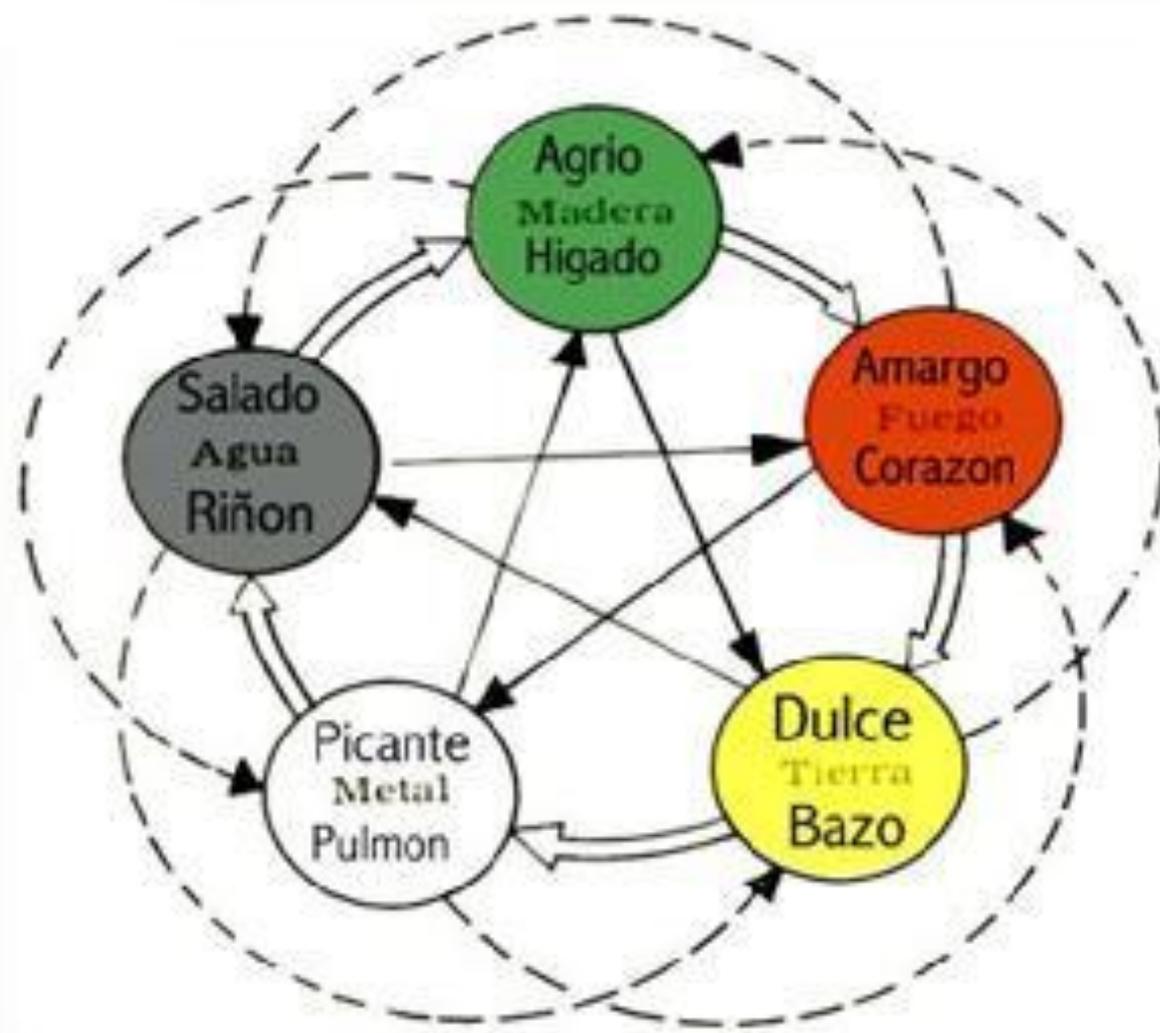
La aparición de una patología está estrechamente relacionada con el desequilibrio del Yin/Yang

Dentro de estos desequilibrios se contemplan tres escenarios:

- **Plenitud (Exceso):** ocurre cuando factores externos atacan al cuerpo, cuando las funciones del cuerpo están sobreexcitadas o cuando el flujo de las sustancias se ve interrumpido y provoca su acumulación. Pulso rápido y fuerte.
- **Vacío (Insuficiencia):** es causado por encontrarse el Yin o Yang por debajo de su nivel normal, pero también por la insuficiencia de Qi (energía), Xue (sangre). Estos patrones van ligados a enfermedades crónicas y se podrá ver como se manifiesta en el paciente, con movimientos débiles y pausados, rostro pálido, sudor espontáneo, lengua pálida, pulso leve o débil.

EL DIAGNOSTICO

- Al reconocer a un paciente, es imprescindible saber si los signos y síntomas que manifiesta son Yin o Yang, y posteriormente si se trata de insuficiencia o exceso.
- Conociendo este primer dato, es como se obtiene la clave para realizar un diagnóstico correcto, que te permite establecer un tratamiento que restaure el equilibrio Yin/Yang y por consiguiente, **la salud del paciente.**



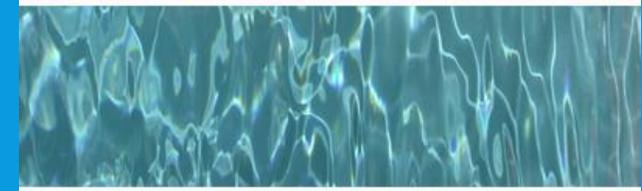
MEDICINA TRADICIONAL CHINA Y LA ALIMENTACION

- Los alimentos, influyen directamente sobre los estados anímicos y físicos de las personas, por sus cualidades energéticas y, constituyen la base para mantener un cuerpo sano y armonioso.
- De esta manera, la alimentación, está íntimamente ligada con la salud y la enfermedad.
- Para ello, se toman las características de los alimentos según su sabor, color, zona donde actúan y el tipo de acción energética que transmiten al cuerpo.



EN ESTA CLASIFICACIÓN TAMBIÉN INTERVIENEN LOS CINCO ELEMENTOS:

- La Acupuntura establece que cada elemento corresponde a un órgano, una estación del año, un sabor determinado y un color:
- El **otoño** se relaciona con el elemento **metal**, y es una época en la que es importante cuidar los **pulmones**.
- El **invierno** corresponde al elemento **agua**. En esta estación se debe vigilar la energía del **riñón**.
- La **primavera** se vincula a la **madera**, y es una temporada en la que se debe tonificar la energía del **hígado**.
- El **verano**, como no podía ser de otra manera, se une al elemento **fuego**. Es el momento de cuidar especialmente al **corazón**.
- La llamada **Quinta Estación**, que para los sabios chinos corresponde al final de verano, corresponde al elemento **tierra** y se enfoca en la energía del **bazo**.



SEGÚN LOS SABORES, PODEMOS ETIQUETAR LOS ALIMENTOS COMO:

- **Amargos:** favorecen el drenaje y la evacuación de los deshechos, benefician al corazón y al intestino delgado.
- **Ácidos:** astringen y contraen la energía vital hacia el interior, actuando en el hígado y la vesícula biliar.
- **Salados:** tienen la propiedad de ablandar y lubricar. Sus campos principales son los riñones y las vías urinarias.
- **Dulces:** provocan un ascenso de la energía vital. Tienen propiedades lubricantes y actúan sobre el bazo, el páncreas y el estómago.
- **Picante:** estimula la circulación energética y de la sangre, actúa sobre los pulmones.

SEGÚN LA TEMPERATURA, QUE ES LA ENCARGADA DE LA CORRECTA DIGESTIÓN DE LOS ALIMENTOS, LOS CLASIFICAMOS COMO:

- **Calientes:** tonifican, calientan y mueven el organismo.
- **Neutros o a temperatura ambiente:** estabilizan, armonizan y centran la energía individual.
- **Fríos:** refrescan, sedan y tienen propiedades astringentes e hidratantes.



DE ACUERDO AL COLOR, LOS PODEMOS CLASIFICAR

- **Rojos:** revitalizan el cuerpo y la mente.
- **Amarillos:** son estabilizadores y equilibrantes.
- **Verdes:** desintoxican y depuran.
- **Negros:** astringen y tonifican la esencia de la persona.
- **Blancos:** purifican.



OTRAS BUENAS PRÁCTICAS QUE PODEMOS LLEVAR A CABO SON:

- Consumir alimentos para captar energía como el ajo, la cebolla, el jugo de limón con miel, el rábano y el puerro, que funcionan contra los resfriados, las gripes y potencian la energía.
- **Beber líquidos frecuentemente:** las infusiones con plantas medicinales como el tomillo, el orégano, la amapola o la malva tienen propiedades antitusivas y balsámicas, y una buena respiración es crucial para llenarse de energía.
- **Cuidar el sueño:** el cansancio disminuye las defensas orgánicas, por lo que debemos intentar dormir ocho horas diarias.
- **Practicar técnicas de relajación:** las emociones negativas y el estrés físico y psíquico reducen las defensas orgánicas y energéticas.

- Cuando uno está bajo de energía, además de comer fruta, puede comer un trocito de **chocolate negro amargo** (70% cacao), que siempre aporta una inyección de energía y felicidad = **Corazón**.



