



GETTY IMAGES

Tratamiento del insomnio con acupuntura

La Medicina Tradicional China tonifica el Yin para recuperar el equilibrio energético

El trastorno del sueño más frecuente es el insomnio. Consiste en la dificultad para dormir, ya sea para conciliar o mantener el sueño, o bien cuando el sueño no es reparador.

Las personas acostumbran a dormir entre 7 y 8 horas sin interrupción, en general por la noche y cada 24 horas, siguiendo un ritmo circadiano.

Durante el sueño, el cerebro realiza de forma natural un proceso que permite al cuerpo regenerarse y recuperarse; cuando este proceso se ve alterado por el insomnio, el sueño no es reparador.

La duración del insomnio es la guía más importante para su evaluación y tratamiento. Puede ser:

- **Transitorio o agudo**, de poca duración, desde unos días a un máximo de 3 semanas. Las causas más frecuentes son: el estrés, la angustia, el cansancio, la pérdida de un ser querido, una hospitalización, el dolor, el exceso de café y bebidas estimulantes, el tabaco y el alcohol. También durante la retirada de barbitú-

ricos o benzodiacepinas, que deprimen el sistema nervioso central.

Se puede conseguir una buena recuperación modificando los hábitos, pero cambiar las pautas y su efecto no es inmediato y muchas personas abusan del consumo de fármacos inductores del sueño.

- **Secundario o crónico**, de larga duración, desde tres semanas a varios años. Está causado por otra patología, como los trastornos psiquiátricos, sobre todo, la depresión endógena, los trastornos de ansiedad y obsesivo-compulsivos, abuso de fármacos y alcohol. Otras enfermedades –como la hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, hipertiroidismo, asma, enfermedades reumáticas, fibromialgia, Parkinson o patologías dolorosas– pueden asociarse al insomnio, debido a la propia enfermedad o al tratamiento.

Si se mantiene el insomnio, a la larga aparecen otros problemas físicos y mentales como el cansancio, la dificultad en la concentración y atención o problemas de memoria e irritabilidad.

El insomnio es una de las causas de sobremedicación más frecuente.

Se trata con medidas terapéuticas generales para disminuir la ansiedad e instalar hábitos de sueño regulares: horario regular para acostarse y levantarse, ejercicio físico, disminuir el abuso de hipnóticos y alcohol, y con la ayuda de la psicoterapia.

Medicina tradicional china

Según la MTC, las 24 horas del día oscilan entre el Yin y el Yang. La noche es el periodo más Yin, asociado a la quietud, la oscuridad, el frío; y el día es el más Yang, asociado a la luz, la actividad, el calor.

El sueño depende del elemento Fuego (uno de los cinco elementos de la MTC) y el corazón es su órgano más importante. Las funciones del corazón van más allá del propio órgano, influyendo en la actividad mental y el sueño. Durante el día, cuando nuestro cerebro está en pleno rendimiento, la actividad cerebral depende del Yang.

El Yin va disminuyendo a lo largo del día a causa de nuestra actividad cerebral y, por la noche, con el reposo y el sueño, vuelve a recuperarse. Dormir, especialmente por la noche que es el periodo más Yin, conlleva que al día siguiente estemos renovados. Si se padece de insomnio, la función de este sistema está desequilibrada, por eso utilizaremos puntos de acupuntura del meridiano de corazón para tratar el insomnio, según el desequilibrio energético.

Cuando no se duerme bien durante un largo periodo de tiempo, nuestro cuerpo refleja una situación de desequilibrio en la que predomina el Yang, que puede conducir a que no podamos conciliar el sueño porque necesitamos una situación más tranquila, más Yin, de nuestro cuerpo y mente para poder dormir bien.

Un caso desde la adolescencia

Fernando, de 48 años, soltero y abogado de profesión, a la que dedica 10 horas al día, acude a la consulta con insomnio de larga duración.

El trastorno del sueño empezó en la adolescencia, de forma esporádica durante la época de exámenes. Durante la carrera, el insomnio empeoró al estudiar durante las noches, pasando a ser crónico. En el inicio de su vida profesional, el insomnio se mantuvo, el sueño era ligero y superficial, despertándose de madrugada, pero empeoró durante

la preparación de unas oposiciones que tuvo que compaginar con el trabajo diario y le obligaba a estudiar de noche, aumentando el consumo de café.

En el momento de la visita, dormía unas cinco horas desde hacía más de 15 años. Se levantaba cansado física y anímicamente, tenía pesadillas nocturnas. Hablaba mucho y rápidamente, como si tuviera mucha prisa, tenía la cara roja, con sensación de calor y sudoración, y consumía cuatro cafés al día. No consumía fármacos. Desde hacía un mes, presentaba además ansiedad, con taquicardias; estos últimos síntomas le asustaron y le hicieron acudir a la consulta.

Diagnóstico energético desde la MTC

Como hacía muchos años que padecía insomnio, el Yin se había ido consumiendo paulatinamente. Esta deficiencia crónica dio lugar a un estado dominado por el Yang que, a su vez, reforzaba el insomnio.

El diagnóstico energético corresponde a un exceso de Yang con deficiencia de Yin, llamado condición Fuego de corazón. Para el tratamiento se tiene que dispersar el Yang y tonificar el Yin de corazón, utilizando puntos de acupuntura que cumplan esta función, destacando: el Mo de corazón VC14 y el Lo de corazón C5, así como puntos de Auriculopuntura específicos para la ansiedad y el insomnio. La lengua estaba roja, más en la punta. El pulso de corazón era rápido.

Tratamiento y cambio de hábitos

Iniciamos el tratamiento con dos sesiones semanales durante un mes, recomendándole incorporar progresivamente hábitos como:

- Acostarse pronto, antes de las 23 h.
- No ver antes de dormir películas agresivas ni angustiantes.
- No leer más de media hora antes de dormir.
- Tomar una infusión relajante antes de acostarse, evitando durante el día el consumo de café, té u otros estimulantes.
- Dormir en una habitación tranquila y a oscuras.
- Procurar disminuir progresivamente el ritmo y las horas del trabajo.
- Iniciar algún ejercicio como Tai Chi o Qi Gong.

Evolución: un descanso reparador

Durante este tiempo, las taquicardias y la ansiedad fueron disminuyendo en frecuencia e intensidad.

Continuamos el tratamiento con una sesión semanal, reforzando el cambio de hábitos, con buena colaboración del paciente, pudiendo dormir seis horas a los dos meses. Incorporó técnicas de relajación y se fue acostumbrando a acostarse temprano. Las pesadillas nocturnas fueron disminuyendo y se levantaba menos cansado.

Después de tres meses de tratamiento, consigue dormir siete horas, han cedido las taquicardias, la ansiedad es puntual y se levanta descansado. También ha disminuido el calor y la sudoración, el color de la cara es normal. La lengua está rosada, solo tiene la punta roja y el pulso se va normalizando.

Espaciamos el tratamiento cada 15 días y, posteriormente, cada mes. A los cinco meses, consigue dormir ocho horas, se despierta recuperado y los síntomas han desaparecido.

La evolución ha sido buena, habiendo por su parte muy buena colaboración en el cambio de hábitos, imprescindible para su mejoría.

CREU FORÉS GASCÓN MÉDICA ACUPUNTORA

ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL

MEDICINA NATURISTA

MEDICINA HOMEOPÁTICA

**MEDICINA TRADICIONAL CHINA.
ACUPUNTURA**

**GINECOLOGÍA
Y MEDICINA DE LA MUJER**

**PSICOLOGÍA
Y DESARROLLO PERSONAL**

OSTEOPATÍA

TERAPIAS MANUALES

FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA

SOFROLOGÍA

ESTÉTICA NATURAL



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputación, 321, 1º 1ª, 08009 Barcelona

info@integralcentremedic.com