



LATINSTOCK

Acupuntura de relajación para la fibromialgia

Los dolores musculares disminuyen al reducir la tensión en las zonas afectadas

Recientemente, se ha reconocido la fibromialgia como una patología clínica. Los pacientes son derivados por el reumatólogo a las unidades del dolor, donde se les prescriben analgésicos o antiinflamatorios para eliminar los dolores musculares. En cambio, en acupuntura, esta dolencia se trata, como en otros casos de dolor, desde el punto de vista de la medicina tradicional china; es decir, como un desequilibrio energético, tal como explicamos a continuación a una paciente que se dirige a nuestro centro.

Montse acude a la acupuntura porque presenta dolor en hombros, brazos, zona lumbar y piernas desde hace más de dos años. Además, hace un par de meses le apareció una epicondilitis en el codo derecho que está siendo tratada con re-

habilitación, pero con escasa mejoría. El diagnóstico que le ha dado el reumatólogo es de fibromialgia.

En su caso, el dolor viene acompañado de un gran cansancio, tiene un sobrepeso de diez kilos y siempre ha padecido estreñimiento, por lo que utiliza a menudo algún laxante natural. Por lo que respecta a su situación laboral, hasta hace cuatro años, Montse trabajaba como coordinadora del departamento de informática de una empresa, pero ahora se dedica al cuidado de su familia, que incluye la atención del marido, una hija y la madre. Es una mujer de 42 años que no presenta alteraciones en las radiografías ni en los análisis de sangre.

Al iniciar del tratamiento, se tiene en cuenta que la paciente presenta también insomnio. Por lo general, le cuesta dor-

mirse y se va despertando a lo largo de la noche, aunque se acuesta a las 12 y no se levanta hasta las 8 de la mañana.

Diagnóstico energético

En el caso de Montse se dan varias situaciones de desequilibrio que hay que compensar. En primer lugar, constato que el cuerpo está tenso y que no descansa bien por las noches. Además, en la exploración observo que los puntos de tensión están ubicados en los meridianos de la zona cervical y lumbar, y en la cara externa de los brazos y parte lateral de las piernas. Éstos se corresponden con puntos de acupuntura; en concreto, con el meridiano de Vesícula biliar (zona cervical y piernas), con el meridiano de Vejiga (en la zona lumbar) y con el meridiano de IG (en el codo). En consecuencia, es necesario realizar un tratamiento con acupuntura de sedación en los meridianos afectados.

Empezamos tratando la zona cervical y el codo, al mismo tiempo que el insomnio. El dolor disminuye al reducir la tensión de las zonas tratadas a través de la sedación de los meridianos, con lo que ahora puede dormir de forma más profunda y relajada. Al tener un buen descanso y con menos tensión muscular, Montse se encuentra menos cansada y con más energía, por lo que al cabo de un mes y medio inicia una dieta para adelgazar con horarios regulares y repartiendo la ingesta en cinco comidas al día según criterios energéticos.

A los tres meses, nuestra paciente advierte que por la noche, al acostarse, tiene las piernas inquietas, por lo que incluyo en el tratamiento la relajación de la tensión lumbar y también de las piernas, de modo que en un mes está prácticamente aliviada.

Montse empieza a ser consciente y a regular la tensión del día a día, ya que ha empezado a ir a gimnasia suave, lo que le permite flexibilizar y relajar la musculatura. También se da cuenta de que un exceso de demandas desborda su capacidad de atención y le provoca una gran tensión psíquica y física.

Poco a poco el tratamiento se va espaciando. Primero, acude a la acupuntura cada 15 días y, luego, una vez al mes. Al cabo de un año, le doy el alta, aunque es posible que más adelante tenga recaídas que habrá que tratar.

CRISTINA DOMINGO
MÉDICA ACUPUNTORA