

Título: DIGITOPUNTURA PARA EL TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD. Riobamba, 2021

Autoras: María José Figueroa Quiroz. Estudiante Naturopatía.

Lcda. Ruth Salguero Rosero

Resumen:

Este ensayo académico, se encuentra respaldado por otras investigaciones en las que se demuestra el uso de una modalidad de la Medicina Tradicional China, la Digitopuntura, la que consiste en un tipo de masaje en el que los dedos ejercen presión sobre ciertos puntos particulares del cuerpo, con el propósito de aliviar algunos padecimientos de salud y particularmente en la presente investigación para el tratamiento de la Ansiedad.

La Ansiedad se manifiesta como un sentimiento de miedo y preocupación, provocando en las personas cambios fisiológicos en su organismo, por lo cual puede alterar el comportamiento y en definitiva a la Salud de los individuos, de ahí la importancia de poder realizar un tratamiento Naturopático, inocuo y sin reacciones adversas.

Palabras claves: Medicina Tradicional China, Digitopuntura, Ansiedad, Tratamiento Naturopático

ABSTRACT:

This academic essay is supported by other research in which the use of a modality of Traditional Chinese Medicine is demonstrated, Acupuncture, which consists of a type of massage in which the fingers exert pressure on certain particular points of the body, with the purpose of relieving some health conditions and particularly in the present research for the treatment of Anxiety.

Anxiety manifests itself as a feeling of fear and worry, causing physiological changes in people in their body, so it can alter the behavior and ultimately the Health of individuals, hence the

importance of being able to perform a Naturopathic treatment, innocuous and without adverse relapses.

Key words: Traditional Chinese Medicine, Acupuncture, Anxiety, Naturopathic Treatment

Introducción

Actualmente los seres humanos, vivimos en sociedades cada vez más cambiantes, lo que representa un reto para nuestra capacidad de adaptarnos al entorno, la exigencia social a la que estamos sometidos, y la falta de mecanismos de adaptación del organismo al entorno, que se manifiestan como patologías que pueden interferir en el estado de salud, como por ejemplo episodios de ansiedad.

La ansiedad está provocada por la presión ante los desafíos a los que están expuestas las personas en su vida cotidiana, que son percibidos como una amenaza, ante las cuales reaccionamos con temor excesivo, mismo que provoca altos niveles de ansiedad que pueden poner en peligro su bienestar personal.

La ansiedad se manifiesta como un sentimiento de miedo y preocupación, provocando en las personas cambios fisiológicos en su organismo, tales como sudoración y nerviosismo, además se ha comprobado que la ansiedad causa problemas de concentración y agotamiento físico, que alerta al organismo ante sucesos que lo pueden poner en desventaja; generando un sentimiento displacentero que se acompaña de sensaciones que constituyen una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes.

El presente documento está encaminado a brindar información adecuada respecto al tratamiento de la ansiedad, por medio de la digitopuntura, una de las técnicas de tratamiento más antiguas de la Medicina Tradicional China, la misma que consiste en la presión con los dedos sobre diversos puntos del cuerpo del paciente, que se encuentran en el recorrido de los meridianos energéticos, a fin de erradicar las molestias del mismo.

La digitopuntura es un tipo de masaje en el que los dedos ejercen presión sobre ciertos puntos particulares del cuerpo, con el propósito de aliviar algunos padecimientos de salud como los dolores, la tensión y la fatiga, proporcionando así una cura idónea para restablecer la salud de las personas.

Entre los diversos tipos de tratamientos alternativos, la digitopuntura es una de las técnicas propias de la medicina tradicional china, que contribuyen a restablecer el equilibrio energético del organismo, y por ende la prevención y tratamiento de patologías tanto físicas como mentales, entre ellas la ansiedad.

La aplicación de estos tratamientos requiere de unos conocimientos precisos previos, siendo la técnica de digitopuntura una forma de tratamiento sencilla, efectiva, económica y sin riesgos, muy eficaz en el tratamiento de problemas de ansiedad.

El presente ensayo pretende analizar los diferentes resultados de investigaciones existentes sobre la ansiedad y el tratamiento de la misma por medio de la Digitopuntura. Finalmente, se desea identificar las ventajas y desventajas de aplicación de esta técnica en su aplicación para combatir la ansiedad manteniendo la objetividad desde punto de vista científico.

Desarrollo

La ansiedad es una emoción displacentera que implica el presentimiento de la disolución del yo, mientras el miedo va dirigido hacia un objetivo determinado, la angustia se presenta como indeterminada y carente de objeto. La angustia y la ansiedad son conceptos difícilmente diferenciables. En realidad, se trata de matices de la misma expresión. La angustia es más física, más inmovilizante y más sobrecogedora; mientras que la ansiedad es más psíquica, y es vivenciada con inquietud y sobresalto (1).

La ansiedad forma parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. La ansiedad sigue siendo un tema de gran importancia para la Psicología y otras ciencias médicas refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, definida como una emoción complicada y displacentera que se manifiesta como un estado de tensión emocional acompañado de un correlato somático.

La ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar a ataques de pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico (2).

La ansiedad es un proceso normal adaptativo a circunstancias que generan estrés o representan un desafío para quien la padece, puede tornarse en desadaptativa bajo algunas circunstancias.

Es parte de la respuesta a una señal de alerta que habilita al sujeto a impedir el peligro o tomar medidas contra él. La ansiedad tiende a ser vaga e insidiosa, a diferencia del miedo, que es dirigido y generalmente abrupto. Los síntomas configuran en su conjunto un síndrome que se identifica y describe médica y psicológicamente, pero que también es explicado por quien lo padece y busca ayuda para ello (3).

Estas tres definiciones sobre ansiedad tienen mucha similitud, donde se describe como una función existente en la vida de un ser humano, que se relaciona con el proceso para adaptarse a diferentes circunstancias que se presenten en la vida cotidiana del individuo, y la cual puede convertirse en un sentimiento que implica el presentimiento de algún suceso real o ficticio que genera temor o angustia que interfiere en el estado de ánimo de una persona.

En el mundo cambiante en el que vivimos actualmente, la mayoría de las personas se sienten nerviosas o estresadas en algún momento, pero cuando se vive con ansiedad, esa sensación de inquietud nunca desaparece por completo. Todas las personas experimentan sentimientos de ansiedad de vez en cuando, pero cuando esta se mantiene se vuelve patológica pudiendo desembocar en problemas de salud más serios y complicados.

Los sentimientos de ansiedad pueden ser leves o intensos, según la persona y la situación. La ansiedad leve puede sentirse como una sensación de inquietud o nerviosismo y la ansiedad más intensa se siente como miedo paralizante, pavor o pánico. La preocupación y los sentimientos de tensión y estrés son formas de ansiedad, también lo son el miedo escénico y la timidez que pueden surgir al enfrentarnos a situaciones nuevas.

La ansiedad constante o intensa puede hacer que una persona se sienta preocupada, distraída, tensa y que se mantenga siempre en un estado alerta, afecta a personas de todas las edades: adultos, niños y adolescentes. Hay varios tipos diferentes de trastornos de ansiedad, con diferentes síntomas, sin embargo, todos tienen una cosa en común, ocurre con demasiada frecuencia, es demasiado fuerte, no guarda proporción con la situación actual y afecta la vida diaria y el bienestar de una persona (4).

Varios factores parecen desempeñar un papel importante en la aparición de la ansiedad incluida la genética, la bioquímica cerebral, una respuesta hiperactiva de lucha y huida, las circunstancias

estresantes de la vida y el comportamiento aprendido, relacionado con genes que pueden afectar la química del cerebro y la regulación de sustancias químicas llamadas neurotransmisores.

Los síntomas de un trastorno de ansiedad pueden aparecer repentinamente o pueden desarrollarse gradualmente y persistir hasta que la persona comienza a darse cuenta de que algo anda mal. A veces, la ansiedad crea una sensación de fatalidad y aprensión que parece surgir de la nada. Es común que las personas con un trastorno de ansiedad no sepan qué está causando las emociones, preocupaciones y sensaciones que tienen (5).

Ansiedad generalizada

Los médicos de primer contacto o de atención primaria son los que atienden en sus estadios tempranos a pacientes con trastornos de ansiedad, misma que está asociada con cierta afectación del estado mental, social y la salud en general del individuo, dolor corporal inespecífico, que interfiere en sus actividades diarias. Muchas veces se asocia a la automedicación, al consumo excesivo de alcohol, así como de sustancias adictivas. Esta patología puede desencadenar estados de depresión mayor y diferentes síntomas físicos sin una base orgánica (6).

Este trastorno de ansiedad, hace que la persona se preocupe excesivamente por muchas cosas por ejemplo la escuela, la salud o la seguridad de los miembros de la familia y el futuro.

Junto con la preocupación y el temor, las personas con ansiedad generalizada tienen síntomas físicos, como dolor en el pecho, dolor de cabeza, cansancio, tensión muscular, dolor de estómago o vómitos, generando además problemas de ausentismo laboral, escolar o evite las actividades sociales. La ansiedad generalizada, hace que las preocupaciones se perciban como una carga, haciendo que la vida se sienta abrumadora o fuera de control.

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

Fobias

Es una forma especial de miedo y reacción desproporcionada, irracional, fuera del control voluntario del sujeto, implica respuestas de evitación de la situación u objeto fobizado y es persistente en el tiempo. Son trastornos que cursan con una intensa y persistente ansiedad relacionada con situaciones o estímulos externos, pero sin base realista. Las personas que

padecen una fobia evitan esos estímulos o situaciones o los soportan con gran malestar. No obstante, conservan su capacidad de juicio y reconocen lo exagerado de su ansiedad. Algunos autores la denominan miedo irracional (8).

Desde mi punto de vista las fobias son miedos intensos a situaciones específicas o cosas que en realidad no son peligrosas, como las alturas, los perros o volar en avión. Las fobias generalmente hacen que las personas eviten las cosas que temen, estas se presentan como miedos exagerados e irracionales a estímulos concretos acompañados de reacciones fisiológicas y conductuales de lucha o huida.

Fobia social (ansiedad social).

La fobia social, también denominada trastorno de ansiedad social, se caracteriza por un miedo acusado y persistente a una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que la persona se expone a la observación y a la evaluación negativa por parte de otros. Estas situaciones sociales pueden ser muy variadas: hablar ante figuras de autoridad, ir a fiestas, establecer citas con otras personas, hablar ante una audiencia (9).

En mi opinión esta intensa ansiedad se desencadena por situaciones sociales o hablar frente a otros. Una forma extrema llamada mutismo selectivo hace que algunos niños y adolescentes tengan demasiado miedo de hablar en ciertas situaciones. La exposición a estos estímulos produce una respuesta inmediata de ansiedad. El temor generado por tales situaciones, que la persona reconoce como irracional o desproporcionado, le lleva a evitarlas, lo que termina interfiriendo de forma notoria en sus actividades diarias.

Ataques de pánico

Consiste en la aparición repentina de la ansiedad en su máxima intensidad. La típica crisis se presenta generalmente de modo repentino, sin síntomas previos de aviso. No es raro que se desencadene durante el sueño, despertándose el paciente con los síntomas en toda su intensidad. Estas crisis se viven por el paciente como una señal de muerte inminente, la intensidad de sufrimiento es equivalente a la de alguien que nota que lo van a matar. Se acompaña de síntomas corporales de pánico: taquicardia, palpitaciones, respiración acelerada, sensación de ahogo o falta de aliento, miedo a perder el control o "volverse loco" y miedo a morir (10).

En consecuencia, estos episodios de ansiedad pueden ocurrir sin razón aparente. Con un ataque de pánico, una persona tiene síntomas físicos repentinos e intensos que pueden incluir palpitaciones, dificultad para respirar, mareos, entumecimiento o sensaciones de hormigueo causadas por la hiperactividad de la respuesta de miedo normal del cuerpo. La agorafobia es un miedo intenso a los ataques de pánico que hace que una persona evite ir a cualquier lugar donde pueda ocurrir un ataque de pánico.

Trastorno de estrés postraumático

El trastorno de estrés postraumático es un trastorno de ansiedad que puede ocurrir tras una exposición a un evento o situación traumática que se caracteriza por la exposición a una experiencia traumática, y por reexperimentación reiterada del mismo. Este tipo de trastorno de ansiedad resulta de una experiencia pasada traumática o aterradora. Los síntomas incluyen flashbacks, pesadillas o miedo constante después del hecho (11).

Se caracteriza por una tríada sintomática de fenómenos invasores, conductas de evitación en respuesta a un acontecimiento traumático, el que puede presentarse en cualquier sujeto y a cualquier edad. Se define como enfermedad mental crónica que generalmente se desarrolla después de estar expuesto a un trauma severo, está relacionado con recuerdos intrusivos, sueños angustiantes, estados de ánimo negativos.

Como podemos inferir de lo citado, la ansiedad es un trastorno que incide en una merma del bienestar y la salud tanto física como mental de las personas, por lo que se hace necesario buscar tratamientos adecuados que contribuyan a prevenir y mitigar este trastorno, la Medicina Alternativa y complementaria y dentro de ella la Medicina Tradicional China desde sus técnicas de tratamiento, representan soluciones alternativas eficaces para enfrentar esta patología.

Medicina alternativa y complementaria.

La medicina complementaria y alternativa, es un conjunto diverso de sistemas, prácticas y productos médicos y de atención de la salud que no se considera actualmente parte de la medicina convencional. La medicina natural y tradicional forma parte del acervo cultural de la humanidad, y se ha desarrollado en muchos países con características propias (14).

La medicina alternativa

La medicina alternativa es definida como la suma total del conocimiento y culturas, ya sea explicables o no, y que son usadas en el mantenimiento de la salud o en la prevención y tratamiento de las enfermedades". Por ejemplo, medicina tradicional China, medicina tibetana o ayurveda en India, la medicina mapuche en Chile entre otras. La medicina complementaria, es la que se utiliza junto con la medicina convencional. La medicina alternativa, es la que se usa en reemplazo de la medicina convencional (15).

Según estos autores se puede inferir que la medicina alternativa no es nueva. Se acepta que es anterior a la medicina convencional y todavía lo utilizan muchas personas en todo el mundo. Muchos autores aseguran que tanto la medicina alternativa como la convencional pueden ser útiles. Además, existen terapias que generalmente suelen ser útiles para afecciones crónicas como la ansiedad y el estrés.

El término medicina alternativa cubre una amplia gama de filosofías, enfoques y terapias curativas. En general, describe aquellos tratamientos y prácticas de atención médica que están fuera de la atención médica occidental "convencional". Las personas utilizan estos tratamientos y terapias de diversas maneras. Algunas terapias se mantienen al margen de la teoría y la práctica médicas occidentales aceptadas, mientras que otras, como los tratamientos quiroprácticos, ahora están establecidos en la medicina convencional (16).

La medicina alternativa es poco común, mientras que las personas que usan la medicina no convencional también usan la medicina alternativa. El enfoque integrador ha crecido dentro del entorno de atención médica en muchos lugares del mundo, no así en los países latinoamericanos.

Medicina complementaria

La medicina complementaria hace referencia a la integración de tratamientos alternativos al tratamiento de medicina convencional o con el tratamiento, comúnmente se refiere al uso de un enfoque no convencional junto con el sistema de medicina convencional. Estos tratamientos complementarios están conformados en una gran variedad de terapias, productos y prácticas de atención médica como la acupuntura, digitopuntura, aromaterapia, Yoga, entre otros (17).

Las terapias complementarias, también conocidas por varios otros términos, como terapias holísticas, medicina alternativa y medicina tradicional, se utilizan principalmente junto con el

tratamiento médico convencional. La terapia complementaria permite mejorar la salud física/emocional y aliviar síntomas o efectos secundarios de los tratamientos alopáticos. Las terapias complementarias se pueden clasificar en cinco categorías diferentes: sistemas médicos completos, terapias de mente y cuerpo, medicina energética, prácticas biológicas y prácticas basadas en la manipulación y el cuerpo (18).

En general, la medicina complementaria se refiere al uso de un tratamiento no convencional junto con el tratamiento convencional. El uso de medicinas complementarias está aumentando en todo el mundo y las personas prefieren estas opciones en lugar de otras terapias médicas convencionales. Sin embargo, no hay pruebas suficientes para apoyar el uso de medicamentos alternativos, su seguridad y eficacia.

Por otra parte, la medicina alternativa y complementaria hace referencia a cualquier modalidad de tratamiento que no se encuentra en la visión médica occidental tradicional. Además, estos tratamientos pueden ser utilizados solos o junto con tratamientos médicos occidentales. Sin embargo, muchos centros de tratamiento occidentales ahora están comenzando a integrar este tipo de terapias con las tradicionales orientales.

Naturopatía

La naturopatía, es un sistema médico que se fundamenta en el poder curativo de la naturaleza, desde un enfoque holístico, que busca encontrar la causa de la enfermedad, considerando al ser humano como un ser integral e individual y promoviendo técnicas que fomentan la capacidad de autosanación del organismo.

(12).

En la actualidad la Naturopatía ha recuperado su importancia dentro de los sistemas de salud, ya que promueven hábitos saludables de vida que contribuyan a prevenir y tratar trastornos de la salud mental como la ansiedad.

La medicina naturopática se enfoca en la educación y la prevención, por lo tanto, el profesional naturópata puede darle consejos sobre dieta, ejercicio y manejo de las emociones, además de usar medicina complementaria, como homeopatía, plantas medicinales.

Componentes de la medicina alternativa y complementaria Sistemas médicos alternativos

Ejemplos de sistemas médicos alternativos desarrollados en culturas occidentales incluyen la Medicina Tradicional China, Shiatsu, Medicina Ayurvédica, entre otros.

Enfoque sobre la mente y el cuerpo

La medicina de la mente y el cuerpo utiliza una variedad de técnicas diseñadas con el propósito de afianzar la capacidad de la mente para afectar la función y los síntomas corporales. Algunas técnicas consideradas anteriormente como medicina complementaria y alternativa se han formalizado (por ejemplo, grupos de apoyo a pacientes y terapia cognitiva y conductual). Otras técnicas para la mente y el cuerpo aún se consideran medicina complementaria y alternativa, incluida la meditación, la oración, la curación mental y las terapias que emplean soluciones creativas como el arte, la música o la danza.

Terapias biológicas

Emplean sustancias que se encuentran en la naturaleza como plantas, alimentos y vitaminas.

Métodos de manipulación y basados en el cuerpo

Hacen énfasis en la manipulación o en el movimiento de una o más partes del cuerpo como la quiropráctica, la osteopatía y el masaje.

Terapias sobre la base de la energía

Incluyen el empleo de campos de energía y comprenden dos tipos:

Terapias del biocamp: Procuran afectar los campos de energía que supuestamente rodean y penetran el cuerpo humano. Los ejemplos incluyen chi gong, reiki y toque terapéutico.

Terapias bioelectromagnéticas. Implican el uso no convencional de campos electromagnéticos como campos de impulsos, campos magnéticos o campos de corriente alterna o directa.

En la última década ha venido triunfando en la sociedad académica como en la población en general, el término de medicina integrativa para referirse al uso de medicina usual junto con medicina alternativa o complementaria de una forma coordinada e incorporada.

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud el uso de la medicina alternativa complementaria ha venido creciendo a escala mundial, por ejemplo, el porcentaje de población que recurre a la medicina alternativa en Francia es del 75%, en Canadá llega a ser del 70%, en Los Estados Unidos un 42%, en Australia y Bélgica es de un 48% y 38% respectivamente. En territorios latinoamericanos como en Chile el uso llega a ser del 70%, en Colombia hasta en un 40% y en Ecuador un 55%. (19)

En consecuencia, se puede entender que la medicina alternativa, ha sido foco de atención dentro de la comunidad científica donde se manifiesta el uso de medicina convencional junto con medicina tradicional conjuntamente coordinada, la cual ha tenido un crecimiento muy grande presentando un alto índice de uso en varios países. Esto nos da a entender que, si la medicina alternativa se continúa estudiando, de manera significativa, puede ser un gran beneficio para la humanidad.

En el territorio ecuatoriano, existe gran riqueza en cuanto a conocimientos de curación ancestrales se refiere, la cual es denominada por la OMS como medicina clásica. En cuanto a medicinas alternativa y complementaria, forman parte de ella la Medicina Tradicional China, la misma que cuenta con técnicas de tratamiento como la fitoterapia, dietoterapia, acupuntura, digitopuntura, moxibustión entre otras.

Medicina tradicional china

La Medicina Tradicional China se fundamenta en la filosofía oriental, desarrollada hace miles de años, su comprensión implica un profundo entendimiento y conocimiento de esta. Nació hace más de dos mil años, se encuentra fundamentada en el taoísmo y su fin es el restablecimiento de un equilibrio entre la totalidad del organismo y de este con el universo, promoviendo un acercamiento holístico. Esta se asienta en la existencia del Qi, lo que traduce en que todo es energía en sus diferentes patrones de organización y condensación, de esta forma, el ser humano posee dimensión espiritual, mental, emocional y física (20).

La Medicina Tradicional China es un tipo de sistema de salud holístico y natural con un origen profundamente arraigado en la antigua filosofía del taoísmo. La práctica de la medicina tradicional china se remonta a más de 2500 años y se considera una de las formas de medicina oriental más antiguas.

En concordancia con lo citado, mencionaré que la medicina tradicional china está evolucionando hacia nuestros tiempos modernos, pero mantiene estrechos vínculos con sus raíces, se está volviendo también más próspera en diferentes partes del mundo. Es una parte importante de la historia y la cultura chinas, y las personas que participan lo hacen con gran respeto.

La MTC está conformada por un amplio abanico de técnicas de tratamiento, entre las más relevantes la acupuntura, digitopuntura, fitoterapia, tui na y Qi gong. Los medicamentos a base de plantas generalmente se entregan en fórmulas compuestas especialmente formuladas para un síndrome clínico o conjunto de síntomas. Tui na es el antiguo masaje chino utilizado para el drenaje linfático y el rejuvenecimiento muscular. Qi gong es la práctica del movimiento de la energía en el cuerpo a través del movimiento físico.

La acupuntura se basa en el principio de que existen patrones de flujo de energía (Qi) a través del cuerpo que son esenciales para la salud. Se cree que el desequilibrio de este flujo de energía es responsable de la enfermedad.

La Digitopuntura

La Digitopuntura es el método complejo de balanceo de la energía bioeléctrica del cuerpo humano, que consiste en hacer presión con la punta de los dedos en determinadas áreas de la piel. Esta técnica se originó hace más de cinco mil años, cuando los chinos descubrieron sitios del cuerpo, al ser estimulados con presión, punción, o calor, aliviaban o reparaban dolencias, tales efectos beneficiosos se atribuían a la liberación de energía bloqueada en los meridianos, se usa para corregir los desequilibrios del flujo de Qi. (23)

La digitopuntura es un tipo de masaje oriental en el que los dedos ejercen presión sobre ciertos puntos particulares del cuerpo, con el propósito de aliviar algunos padecimientos de salud como los dolores, la tensión y la fatiga, así como los síntomas de algunas enfermedades (22).

A mi criterio la digitopuntura es un procedimiento terapéutico de la medicina tradicional china, basada en los mismos principios que la acupuntura, pues consiste en realizar presión con los dedos

sobre los puntos acupuntura para mantener o recuperar la normalidad fisiológica del cuerpo humano.

En la actualidad, constituye una técnica de fácil acceso y grandes ventajas. Con la implementación de este tratamiento, el cual se realiza en las propias áreas de salud, centros de rehabilitación y consultorios; integrándose con otros tratamientos bioenergéticos y de Medicina Tradicional, contribuyen en la sustitución del uso de los medicamentos tradicionales, disminuyendo las reacciones secundarias que presentan los mismos (24).

Estos tratamientos bioenergéticos no tienen efectos colaterales sobre los pacientes. Desde el punto de vista económico, además del ahorro por la disminución o eliminación del consumo de medicamentos, también hay una reducción de los gastos que ocasiona el traslado fuera de sus áreas y con ello también las ausencias a sus centros laborales disminuyen considerablemente (24).

En consecuencia, se puede argumentar que el éxito terapéutico de la digitopuntura depende fundamentalmente de un diagnóstico correcto, de los trastornos que se desean curar y una correcta prescripción de los puntos sobre los cuales se desea actuar. El empleo de la digitopuntura en los últimos años ha revolucionado el arsenal terapéutico de diversas patologías, aunque desgraciadamente no es muy utilizada por los profesionales de la salud.

La Digitopuntura como Terapia

La digitopuntura de manera escueta podemos decir que es un método más sencillo e idóneo para la auto aplicación y cuyas indicaciones son las mismas que para la acupuntura. La digitopuntura es una técnica de masoterapia propia de la medicina tradicional china que consiste en estimular los puntos de acupuntura que se encuentran distribuidos por todo el cuerpo en el recorrido de los meridianos por la presión de los dedos. Sin ser una técnica de reflexología, puede ser considerada formando parte de las reflexoterapias puesto que además de su acción sobre la energía vehiculada por los meridianos, produce a su vez un movimiento reflejo sobre el organismo (22).

La Digitopuntura es una técnica que consiste en aplicar presión con los dedos o las manos, en determinados puntos del cuerpo humano, para reestablecer los flujos de energía que circula por el cuerpo humano, misma que se bloquea debido a algunas lesiones o acumulación de tensión. Una vez que se libera, se consigue aliviar el dolor, la tensión muscular, la ansiedad y el estrés. Según la filosofía oriental, la energía vital circula por todo el cuerpo humano por un sistema de canales

energéticos denominados meridianos. Cada meridiano está asociado con un órgano y todos permanecen interconectados.

Como actúa la Digitopuntura

Según la medicina tradicional china, la digitopuntura actúa en tres niveles del sistema nervioso central: espinal, tronco encefálico y diencefalo, en los que se involucran núcleos cerebrales, áreas del sistema límbico, neurotransmisores como serotonina, noradrenalina y acetilcolina que favorecen la liberación de neuropéptidos como las encefalinas y endorfinas las que juega un papel fundamental en la modulación de la transmisión del estímulo doloroso. La digitopuntura trata el dolor funcionando como analgesia, pues constituye una señal de alarma del cuerpo que comunica que algo no va bien (25).

Por ende, la digitopuntura es una técnica natural que consigue con solo una presión de los dedos en los puntos de acupuntura, aliviar el dolor y el malestar.

La medicina occidental da algunas explicaciones probables. Una de ellas es la teoría del control de acceso, según la cual los mensajes de los nervios sensitivos viajan más veloces que los mensajes de dolor. De esta manera, los impulsos sensoriales llegan primero al cerebro y cierran el ingreso. Si se golpea el dedo con un martillo y rápidamente lo frota, por cierto, no está reduciendo el dolor, sin embargo, le hace sentirse mejor pues, prácticamente, al frotar la piel se inhibe el dolor. (25)

Entonces, basándose en este argumento, la digitopuntura funciona otorgando la máxima estimulación del nervio sensitivo para minimizar al mínimo la estimulación del dolor. Otra teoría manifiesta que la digitopuntura estimula la liberación de endorfinas, la neuroquímica natural del cuerpo humano que inhibe el dolor. Conjuntamente, puede considerarse que las especificaciones dadas por los terapeutas orientales es la adecuada. Esta técnica rompe las barreras y ayudan al cuerpo humano a recobrar un estado de equilibrio.

Indicaciones de la Digitopuntura

La digitopuntura es una técnica de alivio del dolor. El dolor no es tan inflexible como se supone, al realizar la estimulación de los puntos se desencadena una serie de impulsos activando el sistema

de péptidos opioides endógenos del organismo contenido en los núcleos del mesencéfalo, protuberancia y médula oblonga (26). Las aplicaciones de esta terapia son muy versátiles, y se puede ser usada en diferentes aspectos como:

Psíquico y emocionales: Entre las más destacadas tenemos la ansiedad, timidez, miedo, frustración, insomnio y depresión.

Funcionales: Dolores musculares, contracturas o dolor corporal, sensación de cansancio crónico o agotamiento, desajustes menstruales, síntomas de la menopausia, estreñimiento, diarrea o problemas digestivos, artrosis y artritis, mala circulación sanguínea, parálisis facial.

Estructurales: Enfermedades autoinmunitarias, como la artritis reumatoidea y el lupus, bursitis, condromalacia rotuliana, gota y artritis, tendinitis, esfuerzo o sobrecarga inusual, lo que incluye distensión muscular o esguinces.

La Digitopuntura para el tratamiento de los trastornos psico emocionales

La técnica de digitopuntura está indicada en el tratamiento de trastornos mentales y emocionales como la depresión, la neurosis de angustia, ansiedad, insomnio, trastornos de la memoria, fobias, etc.

A lo largo de la vida, los seres humanos atraviesan por diferentes etapas de cambios fisiológicos, lo que provoca estar propensos a diversas patologías ya sean estas físicas o emocionales. Cuando se trata de patologías emocionales, de acuerdo a las investigaciones de la medicina tradicional china, de deben determinar los factores internos y externos para identificar las causas y las consecuencias de estas. Las emociones internas destructivas más comunes son:

- Tristeza.
- Ansiedad,
- Depresión.
- Angustia.
- Falta de autoestima.

- Inseguridad.

La inseguridad, se manifiesta con la baja autoestima, misma que puede ser definida como la actitud valorativa que una persona tiene hacia sí misma. Desde esta centralidad, se deduce que estará presente de un modo u otro en todos los procesos en que interviene la persona, y por eso puede investigarse en todos los ámbitos que interesan a la psicología clínica, tanto desde la vertiente de la vulnerabilidad psicopatológica como desde la vertiente de la resiliencia (28).

Varios autores en distintos países han investigado diferentes facetas de factores o comportamientos de riesgo para la salud mental, entre los que se mencionan los síntomas depresivos y de inseguridad, que originan problemas emocionales en todas las áreas, en particular la familiar y la de salud, relacionados específicamente con la interacción con los demás.

La digitopuntura es una técnica de curación inofensiva que alivia o disminuye los trastornos patológicos, el principal objetivo de la misma es el tratamiento del dolor o la analgesia, pues este constituye una señal de alarma del cuerpo, que nos comunica que algo no va bien. También es útil para trastornos de ansiedad, miedo, nerviosismo, mediante el conocimiento de la existencia de determinados puntos en el cuerpo humano, que, tratados mediante presión o masaje, eliminaban los dolores.

(29)

La digitopuntura permite aliviar el dolor, mejorar el estado de ánimo y disminuir la tensión corporal. Con medio mundo confinado en casa y la ansiedad haciendo de las suyas, una posible alternativa, adaptable a casa, sería incluir la acupresión en tus cuidados diarios.

¿Por qué importante la a aplicación de técnicas de digitopuntura para calmar la ansiedad?

Es importante porque es un método natural que no provoca ningún tipo de alteración negativa para el paciente y le ayudará a restituir el flujo armónico de la energía vital, y de esta forma calmar su la ansiedad.

¿Qué ventajas tiene la práctica de la digitopuntura?

Entre sus ventajas principales destaca el alivio del dolor, entre ellos los dolores musculares y articulares.

Sus principales objetivos son:

- Controlar cualquier dolor sin importar el origen del mismo.
- Proporcionar energía y vitalidad al paciente.
- Canalizar los campos energéticos de tal manera que el paciente recupere el flujo normal de energía y de esta forma disminuir los trastornos psicológicos como lo son la ansiedad y el estrés.

Formas de aplicación de la digitopuntura.

La digitopuntura consiste en realizar una presión de los dedos y llevando a cabo una especie de micro masaje, cuya acción es en cierto sentido es comparable a la aplicación de una aguja, generando con ello un estímulo que contribuye a la disminución del dolor. Este estímulo no solo actúa a nivel osteo-muscular sino también sobre los demás sistemas del organismo: nervioso, sanguíneo, linfático y hormonal, incluso influye positivamente sobre el sistema inmunológico, contribuyendo a reforzarlo (30). Existen 5 puntos clave para mitigar el estrés e iniciarnos en la acupresión, las cuales se detallan a continuación:

Ying Tang, medicina del rostro

Los dolores de cabeza derivados del estrés son el adversario a batir de este punto de acupresión. Ubicado en la frente, en la línea media del rostro, es por eso que se recomienda presionar suavemente la zona que hay entre las cejas con los dedos anular y medio. "Se debe presionar e inhala suavemente contando hasta cuatro ". "Luego, suelta y exhala lentamente contando hasta cinco. Repite hasta sentirse más aliviado" (30).

Pericardio 6, interior de la muñeca

"Para encontrar este punto, se coloca la palma de la mano hacia arriba, se toma de referencia el punto medio de la articulación de la muñeca y mide dos pulgares hacia el codo". Encontrado el punto, se aconseja presionarlo suavemente durante treinta segundos con respiraciones

profundas y uniformes. "Este punto calma el corazón y el espíritu y trata los problemas de estómago debido al estrés", asegura. "También aplaca la irritabilidad y ayuda a que el sueño sea más reparador" (30).

Hígado 14, zona de las costillas

Si estás padeciendo malas digestiones debido al estrés, este es un punto muy poderoso. El punto del hígado catorce se localiza en la parte frontal del cuerpo, en las costillas, justo debajo de cada pezón. "Se usan las yemas de los tres dedos del medio y presiona a la vez que inhalas, contando hasta cinco". "Se suelta lentamente mientras se exhala, contando hasta cinco" (30).

Bazo 6, interior de la pierna

Para encontrar este punto, que ayuda a combatir el insomnio por estrés o ansiedad, se sugiere sentarse en una silla y colocar el tobillo encima del muslo opuesto. "Se Toma de referencia la parte superior del tobillo interno y mide cuatro dedos de ancho hacia la rodilla". "Justo ahí notarás el hueso; este punto se encuentra justo detrás de ese hueso". Coloca en ese punto las yemas de los tres dedos del medio, superpón la otra mano y ejerce presión hacia abajo "como si se estuviera usando la Ouija", durante 1-2 minutos (30).

Riñón 1, planta del pie

"Para acceder a este punto, se debe sentar en una silla y cruza la pierna, de modo que el dedo meñique del pie descansa sobre la parte superior del muslo contrario", explica. Lo que buscamos está justo detrás de la almohadilla del pie, "trazando una línea recta entre los dedos segundo y tercero y el centro del talón". Presiona hacia abajo con los pulgares para activar el punto del cuerpo que más nos conecta con la tierra. Este punto de acupresión "calma el corazón y la mente y alivia la ira y la frustración" (30).

En consecuencia, a los citados anteriormente, además de mejorar determinados trastornos físicos y de ansiedad, la digitopuntura puede contribuir también a mejorar cuadros de estrés. Su gran poder relajante y liberador de tensiones te ayuda a desbloquear tu cuerpo, pero, tal y como

aseguran los expertos en esta disciplina, también a tomar conciencia de él con más facilidad, así como de los pensamientos y las emociones.

Protocolo de tratamiento de la ansiedad

Para tratar la ansiedad se deben tener en cuenta los siguientes puntos.

- PUNTO 3V (Meichong): 0,5 cun dentro de la línea anterior de nacimiento del pelo en vertical sobre el canto medial del ojo. Punción subcutánea bilateral transversal en dirección dorsal. Primero punción en lado derecho.
- PUNTO 24 DM (Shenting): en la línea media, 0,5 cun superior a la línea de nacimiento del pelo. Puntura transversal subcutánea en dirección dorsal.
- PUNTO 20 DM (Baihui): En el punto de unión entre la línea que une los vértices de las orejas y la línea media. Puntura subcutánea transversal en dirección ventral.
- PUNTO 3PC (Yintang): En la línea media anterior, entre ambas cejas. Puntura subcutánea en dirección ventral a 0,3 cun de profundidad.
- PUNTO 6 MC (Neiguan): 2 cun proximal al espacio interior de la articulación de la muñeca, entre los tendones de los músculos palmar largo y flexor radial del carpo. Puntura vertical a 0,5 cun de profundidad. Punción bilateral, primero punción en el lado derecho.
- PUNTO 7C (Shenmen): En la cara ventral del espacio de la articulación de la muñeca, radial a la inserción del tendón del músculo flexor cubital del carpo. Puntura en vertical a 0,3 cun de profundidad. Puntura bilateral, primero punción en el lado derecho.

Beneficios de la Digitopuntura en problemas de ansiedad.

Ya se ha mencionado que la digitopuntura es una técnica de sanación ancestral que se basa en la acupuntura, una práctica tradicional de la medicina china. Con la acupresión, se aplica presión en lugares específicos del cuerpo. A esos lugares se les llama acupuntos. Ejercer presión en esos puntos sirve para calmar la tensión muscular y aumentar la circulación de la sangre. También puede aliviar muchos de los efectos secundarios más comunes de la quimioterapia (31).

Entre los beneficios de la digitopuntura podemos citar:

- Ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

- Disminuir la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- Aumenta los niveles de serotonina y oxitocina: la serotonina es un neurotransmisor que desempeña un papel en la estabilización del estado de ánimo y la promoción del sueño. La oxitocina tiene efectos contra la ansiedad y promueve sentimientos de relajación y estabilidad psicológica.
- Mejora la circulación de la sangre, ayudando a oxigenar los tejidos del cuerpo y eliminar el cortisol y los productos químicos de desecho.

La tranquilidad mental y relajación que genera esta técnica, a través de una conexión corporal con la mente, implica varios beneficios físicos como la optimización en la flexibilidad, incremento de fuerza muscular, perfecto para patologías respiratorias gracias a sus técnicas de respiración, pero uno de sus beneficios más relevantes es la capacidad para conectarse con la mente brindando paz y concentración.

Precauciones y contraindicaciones.

Solo hay que asegurarse de mantenerse al día con cualquier otro tratamiento recomendado por su médico y comuníquese con él o con un terapeuta si sus síntomas se vuelven más severos o comienzan a interferir con su vida cotidiana, porque si bien la acupresión puede proporcionar un alivio temporal de los síntomas, no hay mucha evidencia de que ayude con la ansiedad a largo plazo (32).

Según lo citado, se puede inferir que la digitopuntura puede ser una herramienta útil para controlar temporalmente los síntomas de ansiedad, pero no hay suficiente evidencia para respaldar su uso como tratamiento para la ansiedad continua. Aun así, usar estos puntos de presión en casos en los que te sientas particularmente estresado o ansioso puede ayudar.

Entre las contraindicaciones de la aplicación de la digitopuntura están:

- Embarazo
- Pacientes debilitados, ancianos o niños.
- No es aconsejable su aplicación en estado de embriaguez pues puede ocasionar desmayos.
- Zonas como la cara anterior del cuello, axilas, lados del pecho y cerca de los senos.

Conclusiones

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud que puede ocasionar sudoración excesiva, inquietud, tensión muscular, palpitaciones, entre otros. Este sentimiento puede deberse a una reacción anormal al estrés.

Los expertos aseguran que la técnica de la digitopuntura es adecuada para todos, incluso para los niños. Pero hay una excepción con respecto a la técnica con los dedos, no debe ser utilizada en mujeres embarazadas, cuando tenemos problemas de coagulación sanguínea, entre otros ya citados anteriormente.

Es importante señalar que, en muchos casos, aunque la digitopuntura pueda resultar muy útil en el alivio de estados de estrés y ansiedad, hay veces que sólo el uso de la digitopuntura no es suficiente para resolver los problemas y, en las enfermedades más graves, la técnica debe ser combinada con el tratamiento convencional. Por ello es totalmente aconsejable seguir un buen control médico de la patología a tratar, independientemente del uso junto con la digitopuntura.

Bibliografía

1. González Ceinos M. Reflexión sobre los trastornos de ansiedad en la sociedad occidental. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2007; 23(1): p. 1-5.
2. Sierra JC, Ortega V, Zubeidat I. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*. 2003; 3(1): p. 10-59.
3. Mora P. Relación entre los trastornos por ansiedad y alteraciones del oído interno. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2010; 58(1): p. 60-70.
4. Luna Macías C. Ansiedad y Depresión. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2001; 20(2): p. 111-122.
5. Vergara A, M K. Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista Clínica de Medicina de Familia*. 2014; 7(1): p. 14-22.

6. Boletín de Información Clínica Terapéutica de la Academia Nacional de Medicina. El trastorno de ansiedad generalizada. Boletín de Información Clínica Terapéutica de la Academia Nacional de Medicina. 2012; 56(4): p. 53-55.
7. Vargas L, Antonio. Aspectos clínicos del trastorno obsesivo-compulsivo y trastornos relacionados. Revista de Neuro-Psiquiatría. 2017; 80(1): p. 35-41.
8. Fernández López OI, Jiménez Hernández B. Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. MediSur. 2012; 10(5): p. 466-479.
9. Olivares Olivares P, Olivares J. Terapia para la Eficacia Social y Tratamiento de Adultos-Jóvenes Españoles con Fobia Social Generalizada. Terapia psicológica. 2012; 30(3): p. 57-67.
10. Torres M. Crisis de pánico, un reto diagnóstico. Acta Neurológica Colombiana. 2011; 27(1): p. 55-62.
11. García L, José J. Trastorno de estrés posttraumático en escolares tras el terremoto de Lorca (España) en 2011. Gaceta Sanitaria. 2014; 28(3): p. 230-233.
12. Rojas Ochoa F. El debate sobre la Medicina Natural y Tradicional y sus implicaciones para la salud pública. Revista Cubana de Salud Pública. 2013; 39(1): p. 107-123.
13. Dipierri J. Impacto e integración entre la medicina alternativa y la convencional. Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. 2004; 22(1): p. 241-263.
14. Patiño Restrepo JF. Medicina complementaria y medicina alternativa. Revista Colombiana de Cirugía. 2006; 21(3): p. 136-138.
15. Pérez Carmona MP. Medicinas complementarias/alternativas en adolescentes. Sociedad Chilena de Pediatría. 2016; 88(2): p. 292-298.
16. Peña A. Anales de la Facultad de Medicina. Medicina alternativa: intento de análisis. 2007; 68(1): p. 87-96.

17. Martínez-Sánchez G. Uso de terapias alternativas y complementarias en pacientes con dolor crónico en una institución hospitalaria, Medellín, Colombia, 2014. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*. 2016; 23(6): p. 280-286.
18. Nogales-Gaete J. Medicina alternativa y complementaria. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*. 2004; 42(4): p. 243-250.
19. Organización Mundial de la Salud. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional. Catalogación por la Biblioteca de la OMS. 2013; 1(1): p. 1-72.
20. Ardila Jaimes CP. La Medicina Tradicional China en la prevención de la enfermedad. *Rev. Cienc. Salud*. 2014; 13(2): p. 275-281.
21. Incaugarat MF. Traditional Chinese medicine: Understanding its principles and practices. *Estudios de Asia y África*. 2020; 55(1): p. 211-216.
22. Díaz JM. Introducción de la digitopuntura en la estomatología cubana. *Revista Cubana de Estomatología*. 1996; 33(2).
23. Vidal Pérez T, Valera Báez GL, Ragolta Mógrave K, Jhones. Efectividad de la digitopuntura y electromagnetopuntura en pacientes con ptosis palpebral. *MEDISAN*. 2011; 15(10): p. 1384-1392.
24. Rodríguez Alvarez L. Evolución clínica de los pacientes con cefalea migrañosa tratados con digitopuntura. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. 2010; 9(1): p. 27-38.
25. Ramos Portuondo H. Analgesia acupuntural en la actividad quirúrgica. Realidad práctica alternativa. *Polo del Conocimiento*. 2017; 2(3): p. 3-18. Aplicación de la Acupuntura en el tratamiento de la ansiedad en mujeres sometidas a procedimiento de fertilidad. Dr. Abel Diego Fernández Peláez 10-Junio-2013; p. 19-20.
26. Beneficios, contraindicaciones y precauciones de la Medicina Natural y Tradicional como respuesta a los problemas de salud estomatológicos. *Rev Inf Cient*. 2017; 96 (2): p. 314-324.
27. Sionneau P. Estrategias terapéuticas en los trastornos emocionales. academia.

2013; 1(1): p. 1.

28. Ramos Martín JM. Autoestima y Trastornos de Personalidad de lo Lineal a lo Complejo. Clínica y Salud. 2012; 23(2).
29. Minguin Garcil L. el conocimiento de la existencia de determinados puntos en el cuerpo humano, que tratados mediante presión o masaje, eliminaban los dolores. Gente. 2020; 1(1): p. 1.
30. Rennert J. Una experta explica cómo usar la acupresión para rebajar el estrés. BIENESTAR. 2020; 5(1): p. 7-10.
31. Ardabili FM. El efecto del masaje shiatsu sobre la ansiedad subyacente en pacientes quemados. World J Plast Surg. 2015; 4(1): p. 36-45.
32. Raypole C. 6 puntos de presión para aliviar la ansiedad. Salud Mental. 2018; 6(1): p. 23-24.