

**Título: APLICACIÓN DE VENTOSAS EN ESTRÉS PARA AMAS DE CASA, EN LA CIUDAD DE SANTO DOMINGO. Riobamba, 2022**

**Autores: Nexsi Melania León Rodríguez. Estudiante de Naturopatía**

**Lic. Derbis Mauro Rodríguez Aguilera**

**RESUMEN:**

En este ensayo académico, el cual se encuentra respaldado por otras investigaciones en las que se demuestra el uso de Ventosas en el Tratamiento de muy variadas afecciones.

En el presente trabajo, se expone sobre el tratamiento del Estrés con sus múltiples manifestaciones con las Ventosas, destacándose los beneficios que encontramos con tratamientos de la Medicina Tradicional China.

Las ventosas son un método de curación antiguo y tradicional que consiste en succionar ciertos puntos del cuerpo, controlar los nódulos de energía congestionados, regular el flujo vital y ayudar a eliminar toxinas, es útil en el diagnóstico y recuperación de la salud.

**Palabras claves:** Ventosas, Estrés, Medicina Tradicional China.

**ABSTRACT:**

In this academic essay, which is supported by other research in which the use of Cupping in the Treatment of very varied conditions is demonstrated.

In the present work, it is exposed on the treatment of Stress with its multiple manifestations with the Cupping, highlighting the benefits that we find with treatments of Traditional Chinese Medicine.

Cupping is an ancient and traditional healing method that consists of sucking certain points of the body, controlling congested energy nodules, regulating vital flow and helping to eliminate toxins, it is useful in the diagnosis and recovery of health.

**Key words:** Cupping, Stress, Traditional Chinese Medicine.

## **INTRODUCCION**

Según Lazarus el estrés es una relación entre las reacciones (cognitivaemocional-fisiológica y conductual) que tiene el individuo ante las evaluaciones que hace de su ambiente en función de sus recursos y demandas, obstáculos o amenazas. En estas situaciones el organismo se vuelve más vulnerable a enfermedades, de hecho, se ha considerado que el estrés es un factor desencadenante de dolencias agudas, y si se vuelven crónicas es posible que aparezca una sintomatología similar a la de cuadros clínicos complejos, existiendo algunos contextos sociales y sucesos habituales en la vida de las personas que están relacionados con el surgimiento del estrés.(1)

Debido al estilo de vida moderno y globalización, las mujeres se han insertado en el mundo laboral, sin dejar de lado el papel de amas de casa, lo que ha contribuido a que sean propensas a un mayor nivel de estrés. (2)

Según estudios realizados en el 2012 en el Colegio Americano de Reumatología Estadounidense, demuestra la prevalencia de 10 al 20% de la población femenina entre 20 a 49 años que trabajan, presentan dolores musculares en espalda alta y baja asociada a sintomatología de estrés y según dicho estudio no existe diferencia significativa del nivel de estrés en mujeres que trabajan y las amas de casa. Dentro de la sintomatología asociada a niveles de estrés crónico se encuentra la dorsalgia y lumbalgia.(1)

En el estudio realizado por el área de Psicología, de la Universidad del Valle- Cali- Colombia, en el año 2018, concluye que las mujeres amas de casa le dan un gran valor e importancia a la dedicación de las tareas del hogar, lo toman como un deber asociado al ser mujeres, madres y esposas y que lo realizan por afecto a su familia, algunas de ellas, sin dejar de lado sus actividades de amas de casa , realizan otras actividades adicionales para apoyar económicamente a su familia lo que ocasiona estados de tensión y estrés. En el estudio realizado por la University of South Florida en el 2010 menciona el impacto negativo del

estrés crónico en el manejo y tratamiento de enfermedades crónicas como cáncer y menciona la necesidad de contrarrestar los efectos nocivos del estrés en dichos pacientes.(3)

Desde el año 2014 la OMS motiva a los países y pueblos al desarrollo, integración e implementación de programas de Medicina Tradicional, Complementaria y Alternativa dentro de todos los sistemas nacionales de salud, éste complemento terapéutico ha sido de gran beneficio en los ecuatorianos, así el MSP de acuerdo a la aceptación de la población por su uso continuo, normalizó la implementación de la Medicina Alternativa en todos los centros de salud como es la Naturopatía.(4)

En el estudio español realizado en Madrid y Barcelona, por la Universidad de San Pablo, se determinó que el 95,4% de la población española conoce alguna terapia natural, siendo las más comunes el yoga, la acupuntura/MTC, el tai chi, la terapia neural y la homeopatía. Dentro de los métodos más usados se encuentra la ventosaterapia o cupping. (5)

Las ventosas son un método de curación antiguo y tradicional que consiste en succionar ciertos puntos nerviosos del cuerpo, controlar los nódulos de energía congestionados, regular el flujo vital y ayudar a eliminar toxinas, es útil en el diagnóstico y recuperación de la salud. El efecto de succión de las ventosas activa y regula el correcto funcionamiento de los órganos, músculos y de las glándulas, bajando la inflamación, reforzando el sistema inmunitario, ayudando a expectorar, relajando los músculos, calmando el estrés, la ansiedad, los estados depresivos, el agotamiento, mitigando el dolor debido a las endorfinas que liberan.(6)

En el estudio de Medisan 2011 realizado en 56 pacientes con sacro-lumbalgia reporta que el uso de ventosas de bambú resultó económico, eficaz y seguro, pues calmó el dolor y permitió a los pacientes recobrar la marcha con el mínimo de complicaciones; y en el estudio realizado en el año 2014 por la universidad de Guayaquil reporta una efectividad de mejoría del 73,91% de la sintomatología de lumbalgia con una mejoría funcional del 70 al 100% con el uso de la técnica de Cupping mediante la maniobra de ventosa en un lapso de 15 sesiones.(7)

Un estudio publicado en febrero de 2012 llamado "An Updated Review of the Efficacy of Cupping Therapy" que fue una revisión de 135 estudios aparecidos entre 1992 y 2010, concluye diciendo "Numerosos estudios sobre terapia de cupping se han realizado y publicado durante las últimas décadas, el cupping tiene un efecto potencial en el tratamiento de herpes zoster y otras condiciones específicas". Existe otro estudio de Junio 2016 a favor del cupping llamado "New is the well-forgotten old: The use of dry cupping in musculoskeletal

medicine” nos dice que “Existe evidencia científica temprana de que las ventosas pueden aliviar el dolor musculoesquelético” (6).

Esta antigua técnica funciona tanto física como mentalmente y brinda excelentes beneficios terapéuticos al activar los meridianos del cuerpo, revitalizar órganos y tejidos y equilibrar y liberar la energía congestionada; ambos son a nivel linfático, como circulatorio, o de otros fluidos corporales que puedan entorpecer la salud del organismo.(8)

En la presente investigación se plantea aplicar la técnica de ventosas en las amas de casa de santo domingo con dolor dorso-lumbar, asociado a un nivel de estrés percibido por las pacientes, quienes lo relacionan con las actividades diarias realizadas en sus hogares.

## **DESARROLLO**

### **ESTRÉS Definiciones**

El estrés es un fenómeno humano inherente; con la exposición a diversos elementos que lo rodean, el cuerpo adquiere una respuesta natural y automática ante situaciones peligrosas o difíciles. Otros autores lo definen como la reacción fisiológica, como proceso natural del cuerpo humano, en respuesta a situaciones difíciles, tanto física o emocional, generando una respuesta automática del cuerpo frente a los diferentes estímulos externos. Según la percepción de Hans Selye el estrés fue denominado Síndrome General de Adaptación (SGA)(3)

### **FASES DEL ESTRÉS**

Según Selye el estrés tiene tres fases:

#### **Fase I**

**Alarma de reacción.** Esta fase se presenta cuando el cuerpo detecta o identifica el estímulo externo estresor; en esta fase ocurre la preparación para la máxima generación de energía que ocurre cuando nos enfrentamos a una situación difícil, con cambios químicos, como la liberación de hormonas, provocando una reacción en cadena como tensión muscular, aumento de la sensibilidad, aumento de la frecuencia cardíaca y aumento de la presión arterial.(1)

#### **Fase II**

**Adaptación:** Esta fase comienza cuando el cuerpo reacciona, y toma medidas defensivas hacia el agresor buscando llegar a un equilibrio, es decir mantiene la situación de alerta, sin

que exista relajación. El cuerpo intenta volver a la normalidad y se produce una nueva respuesta fisiológica que mantiene despiertas las hormonas.(1)

### **Fase III**

**Agotamiento:** Esta fase empieza cuando el cuerpo utiliza exageradamente sus recursos de defensa, existiendo un abuso de estos, y así lograr el equilibrio. Por lo tanto, el estrés se vuelve crónico y dura un período que varía de una persona a otra.(1)

Esta última etapa es la más difícil, porque si no se reduce la necesidad de activación, estrés, agitación y tensión, el nivel de resistencia eventualmente se agotará y aparecerá la alerta de nuevo y las consecuencias son problemas físicos y psicológicos, en esta fase el individuo presenta debilidad, descansa mal, aparece sensación de angustia y deseo de huida.(9)

Los efectos del estrés en el cuerpo son profundos, ya que está fisiológicamente alterado por la actividad de una variedad de glándulas, particularmente el hipotálamo, la glándula pituitaria ubicada en la parte inferior del cerebro y las glándulas suprarrenales.(9)

### **FACTORES DESENCADENANTES DEL ESTRÉS**

Existen varios factores que desencadenan el estrés, considerando que cada persona tiene una tolerancia diferente a los problemas y un umbral del estrés distinto. Se han estudiado diez categorías de estresores desencadenantes del estrés, estos son:(1)

1. Situaciones que fuerzan al individuo a procesar información rápidamente
2. Estímulos ambientales dañinos
3. Percepciones de amenaza
4. Cambios alterados en las funciones fisiológicas (enfermedad, adicción, etc.)
5. Aislamiento y confinamiento
6. Bloqueos en nuestros intereses
7. Presión grupal
8. Frustración
9. No conseguir objetivos planteados
10. Relaciones sociales complicadas o fallidas.

### **TIPOS DE ESTRÉS**

Considerando diferentes factores como son la forma y duración de las fases del estrés, dan origen varios tipos de estrés:

1. **Estrés Agudo.** - Esta es la forma más común de estrés resultante de demandas y presiones en el pasado reciente, de igual manera demandas y presiones esperadas en el futuro cercano.(10)
2. **Estrés agudo episódico.** - Este tipo de estrés se da cuando se padece estrés agudo con mucha frecuencia, originado porque el individuo asume muchas responsabilidades y no puede organizar la cantidad de demanda exigente o presionada; entonces el cuerpo reacciona de manera incontrolable, se vuelve muy emocional, se vuelve irritable, se siente incapaz de organizar su vida(9)
3. **Estrés Crónico.** - Es un estado constante de alarma que surge cuando una persona se encuentra en un estado constante de estrés y nunca ve una salida para su situación deprimente. Es el estrés de las demandas y presiones que duran una cantidad de tiempo aparentemente interminable, que puede surgir de experiencias traumáticas desde la niñez que se extienden hasta la edad adulta. La peor parte del estrés crónico es que las personas se acostumbran tanto, olvidan que está ahí e incluso se queman hasta que tienen una crisis nerviosa permanente y mortal. Durante este período de estrés crónico, los síntomas son difíciles de tratar.(9)

## **ESTRÉS CRÓNICO Y ENFERMEDAD**

Estudios recientes en psiconeuroinmunología y neuroendocrinología señalaron que el estrés se sentía, por lo tanto, había una famosa correlación fisiológica en el lóbulo de la frente del cerebro, la experiencia de estrés comenzó en el cerebro, afectando al cerebro y, al mismo tiempo, con el resto de los sistemas de creación. Así que nuestro cuerpo, debido a lo que podemos introducir, el cerebro es el cuerpo central de reacciones psicológicas, la psicología y el comportamiento del estrés. Cuando la reacción de la tensión cognitiva se convierte en un proceso crónico, esta reacción facilita el comienzo de un estado molesto emocional en el que el uso excesivo o la gestión hormonal, los corticosteroides y las catecolaminas, debido a las neuronas, desencadenando impactos negativos en la activación de los sistemas nerviosos de los cambios bioquímicos y este desequilibrio hormonal se ha establecido científicamente que facilita el desarrollo de una cantidad significativa de enfermedades sistémicas, como la artritis crónica, la artritis reumatoide, el dolor muscular por endurecimiento, la fatiga de las glándulas suprarrenales, la enfermedad cardiovascular, la hipertensión, la Diabetes tipo 2, obesidad, síndrome metabólico, asma, cáncer, depresión y otros inhibidores inmunológicos. La disminución de los resultados de la salud de las comunicaciones multidimensionales de forma permanente a través del cerebro (estrés

sensorial), los sistemas neurológicos autónomos, los sistemas endocrinos y los sistemas inmunitarios.(1)

## **DIAGNOSTICO DEL ESTRÉS**

El estrés se puede medir objetiva o subjetivamente. Una forma es a través de exámenes, los cuales son considerados subjetivos, que depende mucho del estado de ánimo en el que se encuentre el individuo. Los estudios objetivos son a través de medición de niveles de cortisol en el cuerpo, y niveles hormonales asociados a estrés.(1)

Existen una serie de enfermedades y trastornos físicos y psicológicos que suelen afectar a las personas que padecen estrés, que son importantes para poder obtener un diagnóstico de estrés. Existen una serie de indicadores para determinar en qué nivel de estrés se encuentra una persona, que se los detallamos a continuación:(1)

a. El nivel cognitivo, se caracteriza por pensamientos y sentimientos de miedo y aprensión. Una persona cambia el rumbo, no encuentra solución a su problema, se preocupa por problemas sin importancia y no sabe cómo resolver pequeños problemas, esto se convierte en una obsesión. Surgen sentimientos de inseguridad y la dificultad para concentrarse conduce a una falta de atención.(9)

b. El nivel fisiológico. El estrés se manifiesta por muchos síntomas físicos como dolor de cabeza, hipertensión arterial, debilidad, alteración del sueño, sensación de asfixia, aumento de la sudoración, dolor abdominal, enfermedades de la piel, nerviosismo general, dolor de pecho, cuello, etc. Dolor de espalda, dolor de pecho como infarto, etc.(1)

c. El nivel motor. Hay comportamientos observables como facilidad para llorar, aumento de la frecuencia de hábitos compulsivos como comer, fumar o beber, aparición de tensión nerviosa, problemas sexuales, comportamientos extraños y apatía y, en última instancia, el deseo de escapar para evitar la situación que está provocando sentimientos de estrés.(1)

## **ALTERNATIVAS DE TRATAMIENTO**

Hay 4 puntos principales para tratar el estrés.

1. **Alimentación:** Cuando el estrés a largo plazo hace que las reservas de nuestro cuerpo se agoten rápidamente, propenso a las enfermedades; por eso es tan importante una dieta adecuada y equilibrada, para que el cuerpo pueda hacer frente al estrés.(1)

2. **Ejercicio físico:** Permite al cuerpo dejar salir la energía contenida y la tensión del organismo, debido a que el ejercicio obliga al cerebro a producir endorfinas, que son potenciadoras naturales del estado de ánimo, y que se generan con el movimiento del

cuerpo, logrando así olvidar frustraciones y otras tensiones. El ejercicio se debe realizar de forma adecuada para que ayude a la prevención de enfermedades, y sus beneficios son a diferentes niveles, por ejemplo a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, articular, muscular y psicológico.(1)

3. **Fisioterapia:** Es una de las mejores alternativas de tratamiento ya que se aplican diferentes técnicas manuales, en los puntos de gatillo para mejorar la irrigación sanguínea, mejora la circulación de la linfa, para mejorar contracturas, y lograr relajar al paciente. Manipulando con precisión los puntos clave del cuerpo, es posible potenciar la secreción de endorfinas, que nos dan una sensación de bienestar, ayudan a combatir el dolor y así relajar el cuerpo; as endorfinas son las mismas sustancias que se liberan cuando se ríe, por tanto, ayuda a combatir la depresión y los estados de ánimo negativos. (1)

Dentro de esta técnica se encuentra el Cupping.

4. **La Fitoterapia:** El uso de las plantas se ha ido incrementando, siendo importante para aliviar diversos malestares en el que cada planta tiene un efecto específico del organismo, especialmente aquellas destinadas a relajar el cuerpo y así aliviar el estrés.(1)

## **ESTRÉS EN AMAS DE CASA**

Las amas de casa a más de sus labores se han insertado al mundo laboral provocándoles estrés. Estudios realizados en amas de casa en Alemania demostró que el 23,8% mostraba altos niveles de estrés, teniendo mayor riesgo las amas de casa de nivel socioeconómico bajo.(11)

Estudios arrojan que factores situacionales de la vida y el creer que las actividades de crianza frena el ascenso profesional de las amas de casa, aumenta la probabilidad de aparición de estrés, según estudios indican que hay consecuencias en la salud de las mujeres como son los trastornos mentales, cardiovasculares y del aparato locomotor, así mismo, padecimientos orgánicos, siendo los más frecuentes , las alergias, diabetes mellitus tipo II, dislipidemias,, inflamación, hemostáticos y neuroendocrinos.(12)

Las amas de casa, especialmente aquellas que se han incorporado también al ámbito laboral son las más susceptibles a padecer estrés. Así mismo se considera una vulnerabilidad genética o predisposición que interactúa con el ambiente y con los sucesos vitales estresantes para desencadenar conductas de estrés o trastornos psicológicos. Así, a mayor vulnerabilidad subyacente, menos estrés se necesita para desencadenar el trastorno y por ende la sintomatología que conlleva el estrés en los diferentes órganos, entre los más

referido por las amas de casa son: insomnio, cefaleas, dolor de espalda, lumbalgias, y cansancio; además, se ha demostrado que el patrón de personalidad, que se caracteriza por un estilo competitivo, dedicación exagerada al trabajo diario y hostilidad se asocia a predisposición al estrés.(2) **VENTOSAS**

La ventosa, en latín “cucúrbita”, es un antiguo instrumento de forma circular hecho de vidrio, metal, madera o plástico, que se aplica en varios puntos de la superficie del cuerpo y atrae un flujo de los líquidos mediante el vacío líquido formado a través del vacío por cualquier medio, resultante de la tensión.(8)

## **TIPOS DE VENTOSAS**

Las ventosas pueden ser de dos clases: ventosas secas y ventosas sangrantes.

### **Las Ventosas Secas**

Se aplican para determinar enrojecimiento e hinchazón de la piel únicamente(8) **Las**

### **ventosas Escarificadas**

Son las que, aplicadas sobre mosqueadoras o escarificaciones de la piel, determinan una evacuación sanguínea más o menos abundante(8)

## **TECNICA DE VENTOSAS - CUPPING**

También conocida como cupping, que se deriva de la palabra inglesa 'cup' que significa taza. Está integrada dentro de la medicina Tradicional China, siendo una terapia milenaria. Según las crónicas, en Europa y América los médicos empezaron a utilizarla a principios del siglo XIX.(13)

El cupping consiste en pegar al cuerpo vasos de succión de diferentes tamaños ya sean de vidrio o bambú, llamadas también “ventosas terapéuticas” en las zonas afectadas para eliminar las sensaciones desagradables del cuerpo extrayendo o aspirando aire. Esta atracción libera nódulos de energía bloqueados, regula el flujo vital, ayuda a la desintoxicación y coopera en la restauración de la salud.(6)

Con esta terapia se pueden tratar diversas enfermedades, como: dolor crónico de cuello y hombros, herpes zóster, parálisis facial y espondilosis cervical.(13)

## **PRINCIPALES EFECTOS EN SU APLICACIÓN**

La terapia con ventosas de bambú tiene numerosas aplicaciones, entre las que figuran atenuar o eliminar: resfriado, tos, asma bronquial, celulitis, dismenorrea, parálisis facial, entumecimiento de los miembros, dorsalgia, lumbalgia, etc.

Dentro de los principales efectos en su aplicación tenemos:(6)

- Desciende y aumenta la presión sanguínea (ventosa roja y blanca)
- En respuesta a la succión se promueve la presencia en la zona afectada de células del sistema inmunológico.
- Aumenta la circulación sanguínea eliminando el estancamiento de la energía.
- Activa la secreción de fluidos articulares para relajar las articulaciones.
- Elimina adherencias
- Extrae toxicidad del tejido

### **CONTRAINDICACIONES DE LAS VENTOSAS**

Entre las contraindicaciones están:

No aplicar a embarazadas, en quemaduras y hemorragias(14)

### **PROCESOS QUE SE BENEFICIAN DEL MASAJE CON VENTOSAS**

Entre los más importantes tenemos: (15) □

Fibromialgias.

- Inflamación de tejidos y articulaciones.
- Estreñimiento.
- Retención de líquidos y edemas.
- Problemas circulatorios.
- Ciática.
- Celulitis.
- Estrés.

**La aplicación de ventosas provoca:(15)**

- Efecto terapéutico (inflamación externa para eliminar el problema interno)
- Efecto relajante muscular.
- Efecto analgésico.
- Hiperemia local.
- Elimina los patógenos externos, incluidos el frío y la humedad.
- Regulan el sistema nervioso.
- Aumentan las defensas.

## **PROTOCOLO PARA LAS TERAPIAS**

La elección del grado adecuado en función de la incomodidad o la enfermedad se puede explicar de la siguiente manera:(16)

1. El punto ashi es el punto de dolor más obvio.
2. Los puntos Ashi mencionados en el modelo corporal aparecen, "Los puntos en la línea media anterior y posterior del cuerpo humano son los puntos de acupuntura (circuitos reguladores y de carga)".
3. Tomar el punto: Los puntos de referencia se establecen para el tratamiento y se pueden dividir en dos grupos, que se utilizan en días alternados.
4. Elegimos la ventosa adecuada y la posición cómoda, generalmente acostado boca abajo o boca arriba, acostado de lado o en diferentes posiciones adecuadas para una sesión de entrenamiento.

## **APLICACION DEL CUPPING EN AMAS DE CASA CON DOLOR CRONICO DEBIDO A ESTRÉS**

La cervicalgia es la sintomatología más frecuente en amas de casa provocado por espasmos y contracturas musculares, asociado a factores posturales durante extensos periodos de trabajo y el estrés que acarrea el mismo. Las amas de casa debido a factores posturales durante extensos periodo de trabajo, donde están expuestas a periodos repetitivos y posturales mantenidas, originando tensión cervical y puntos de gatillo en varias zonas corporales, tanto a nivel cervical, y dorsal; ocasionando enfermedad tensional, que provoca limitaciones en sus funciones diarias e incapacidad para cumplir con sus labores diarias, lo que compromete no solo a su salud corporal sino también a su economía, además de provocar fatiga muscular, desgaste físico y afectación en la movilidad cervical y dorsal, esto deja expuesto a las amas de casa dejándolas expuestas a niveles altos de estrés y cansancio corporal.(7)

Los síntomas provocados por el estrés se pueden aliviar aplicando ventosas y asegurándose de que se mantenga estable porque su éxito será la continuidad del paciente durante la recuperación. (17)

Para realizar la técnica de ventosas, se aplica estimulación eléctrica que combina el movimiento de los electrodos y el masaje para aumentar la efectividad de la fisioterapia en el tratamiento de Cervicalgias y dorsalgias se puede recurrir a las siguientes prácticas.(14)

a. **Masaje:** Se aplica aceite en la zona a tratar para facilitar el movimiento de la ventosa manteniendo el vacío, lo que permite realizar un masaje que facilita la circulación de los fluidos. Se utiliza para fortalecer el sistema linfático y el drenaje sanguíneo, así como para desintoxicar la sangre y la linfa. Esta técnica puede producir ampollas en la piel donde se realiza el proceso para obtener un vacío, y esto se hace encendiendo una bola de algodón que se inserta rápidamente en la ventosa para encender el oxígeno presente y luego se coloca sobre la piel para que pueda ser masajeados, es importante saber cuánto tiempo ponemos algodón en la cinta absorbente, de lo contrario las ampollas que aparezcan en el cuerpo serán peores que la lesión que tenemos.(14)

b. **Aplicación y extracción rápida de la ventosa:** Se aplica la ventosa rápidamente y se retira después de unos segundos. Esta técnica se usa solo en la espalda y tendrá acción directa en los pulmones. Se aplica y se la deja durante dos o tres segundos y se repite el proceso hasta cubrir por completo la superficie a tratar. Se utiliza especialmente en casos de congestión pulmonar.(15)

c. **Ventosa fija seca:** se fija la ventosa sobre puntos específicos para tratar aquellos órganos que tienen sus puntos reflejos en la espalda. Esta ventosa tiene una válvula en la parte superior donde la bomba aspira o extrae el aire que se está introduciendo, creando eventualmente un efecto de succión.(6)

El tiempo de duración de la terapia depende de la tolerancia que existe en zona de estímulo, ya que puede producir reacciones poco frecuentes pero normales, como marcas circulares o moretones provocados por la succión, que en pocos días desaparece.(16)

## **EJECUCION DE LA PRACTICA**

Para la realización del ensayo, se procederá a seleccionar en forma aleatoria a las amas de casa del sector Santo Domingo, entre las edades de 30 a 50 años de edad, que presente dolores cervicales y dorsales y que lo atribuyan al estrés, Se consideraron los siguientes criterios de inclusión

- Ser ama de casa
- Ser ama de casa y tener un trabajo adicional que aporte económicamente al hogar.
- Estar mentalmente estable
- Aceptar participar en el ensayo
- Presentar síntomas como cervicalgia, dorsalgia y lumbalgia que las atribuyan a un nivel de estrés.

- Haber sido valoradas con pre-test

Se procede a realizar primeramente el diagnóstico oriental por síndrome Bi, según el agente exógeno patógeno causante de la dorso-sacro-lumbalgia aguda, a través de la observación, interrogatorio, auscultación y palpación; estos elementos serán recogidos en la planilla de la historia clínica.

Al inicio del tratamiento, se basa en la extracción de factores patógenos que ingresan a los meridianos, y se elimina el estancamiento de Qi y Xue. Este método estuvo dirigido a: sacar el viento, eliminar la humedad y reducir el frío. Considerando:

- Que cuando predomina el factor patógeno viento, el dolor tiende a ser migratorio y a irradiarse a diferentes zonas articulares, con limitación de movimientos, el dolor no es fijo presenta aversión al frío, fiebre.
- Cuando predomina el elemento frío, el dolor es más intenso, debido a la naturaleza de este síndrome de aversión al frío.(14)
- Si el factor patógeno es la humedad, el dolor es fijo y se manifiesta con tumefacción y sensación de pesantez, entumecimiento de la piel y músculos, con ataque provocado por el tiempo lluvioso y nublado(1)

De acuerdo con diversas literaturas se procedió a la selección de los puntos de acupuntura para aplicar las ventosas con efectividad, y se tuvo en cuenta realizar individualmente el diagnóstico oriental a cada paciente. Dependiendo de factores exógenos, se seleccionaron los siguientes puntos:(18)

**Puntos locales:** VG3, VC4, VB30, V23 y V25; así como otros puntos de vejiga en dependencia de la necesidad del paciente (V11, V13, V17, V19, V21)

VG3: en el medio de la parte posterior de la apófisis espinosa de la cuarta vértebra lumbar.(19)

VC4: es el punto de alarma del intestino delgado en la línea media anterior 3 cun debajo del ombligo.(19)

VB30: en la unión del tercio externo y el tercio medio entre la distancia del trocánter mayor y el punto YAO SHU (VG2). Se localiza en decúbito lateral con la pierna flexionada.(19)

V23: punto SHU de riñón, localización 1,5 cun lateral del borde inferior de la apófisis espinosa de la segunda vértebra lumbar, al nivel del borde inferior de la costilla.

**Indicación:** dolor en la parte baja de la espalda, dolor de la cintura.

V25 (vejiga): punto SHU del intestino grueso, localización 1,5 cun lateral del borde inferior de la apófisis espinosa de la cuarta vértebra lumbar, al nivel del borde superior de la cresta ilíaca.(15)

Indicación: dolor en la parte baja de la espalda, parálisis de las extremidades inferiores.

BI significa bloqueo, dificultad para circular y puede ser descrito como un estancamiento. El síndrome de BI se refiere al dolor debido a una barrera de meridianos. Entre los factores patógenos externos para crear este síndrome se pueden mencionar: viento, resfriados, humedad, calor o combinación de todos estos factores. (14)

El ataque de energía dañina externa: viento, frío y humedad, a menudo agrupada más de una vez, por ejemplo: viento frío, humedad fría o todos juntos.(20)

El calor en general no ataca a los meridianos ni crea congestión, generalmente es bueno implementar un tratamiento efectivo porque el calor aumenta la velocidad de circulación de Qi Xue, eliminando la humedad fría y seca.(6)

Para eliminar la obstrucción y lograr la circulación de energía y sangre en los canales y colaterales de la región lumbosacra, se utilizaron los siguientes puntos: V25 (1,5 cun lateral del borde inferior de la apófisis espinosa de la cuarta vértebra lumbar, al nivel del borde superior de la cresta ilíaca), V40 en el punto medio del pliegue transversal del músculo poplíteo, y V39.(18)

Las variables utilizadas son: edad, género, patógeno exógeno (viento, humedad y resfriado), evolución clínica (curas y mejora) y eficiencia, dependiendo del tipo de tratamiento (efectivo y no efectivo).

Para medir el dolor se consideró una valoración subjetiva graduada de la siguiente manera:

CALIFICACION DEL DOLOR	
0	Sin dolor
1-3	Dolor leve
4-6	Dolor Regular
7-9	Dolor Moderado

10	Dolor intenso
----	---------------

Escala numérica del dolor

Esta valoración se realizó antes de iniciar la terapia y luego de un promedio de 10 sesiones, que fue el tiempo establecido para constatar la mejoría de los pacientes, también se realizará evaluación entre la cuarta, sexta, octava y decima sesión y valorar efectividad de tratamiento y mejoría de sintomatología.

Se considerará que el tratamiento es eficaz cuando la paciente logre la desaparición de los dolores, y no eficaz cuando el paciente no logró mejorarse ni curarse.

## **CONCLUSIONES:**

- El 80% de las pacientes con dolores dorso-lumbares debido a estrés, cedió su sintomatología a partir de la 4ta sesión con ventosas.
- Las ventosas fueron útiles para el tratamiento de las dorso-lumbalgia causada por estrés.
- El 90% de las amas de casa con estrés, presentaron dolores a nivel cérico-dorso-lumbar que mejoran a la aplicación de ventosas.

## **RECOMENDACIONES:**

- Asociar a la terapia con ventosas, actividades recreativas y ejercicios en aras de una terapia integrativa
- Realizar macroproyectos de investigación sobre la técnica de cupping.

## **Referencias Bibliográficas:**

1. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Rev CON-CIENCIA [Internet]. 2014;2(1):117–25. Available from: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext)
2. Moral J, González M, Landero R. Estrés Percibido, Ira Y Burnout En Amas De Casa Mexicanas. 2011;2:123–43. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245118507001.pdf>
3. Ortiz G, Stange I. Psicología de la salud Diversas perspectivas para mejorar la calidad de vida. East. 2008.
4. Ministerio de Salud Pública. Plan Nacional De Salud Mental. Plan Nac Salud Ment [Internet]. 2015;92. Available from: [https://www.salud.gob.ec/wpcontent/uploads/2021/09/Plan-Estrategico-Nacional-de-Salud-Mental-conAcuerdo\\_compressed.pdf](https://www.salud.gob.ec/wpcontent/uploads/2021/09/Plan-Estrategico-Nacional-de-Salud-Mental-conAcuerdo_compressed.pdf)
5. Saizar M. Aceptación y rechazo de tratamientos no biomédicos en personas ansiosas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires . 2011; Available from: <https://www.academica.org/000-052/74.pdf>

6. Cao H, Li X, Liu J, Lee MS, Kim JI, Ernst E, et al. Terapias Alternativas: El Cupping Y Los Fisioterapeutas. JAMS J Acupunct Meridian Stud [Internet]. 2016;4(1):1–4. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S2005-2901\(11\)60001-0](http://dx.doi.org/10.1016/S2005-2901(11)60001-0)
7. Abiague Nicot C. Analgesia acupuntural de la sacrolumbalgia con ventosas de bambú. Medisan. 2011;15(4):420–5.
8. Sáez Alfaro PJ. Belezos : revista de cultura popular y tradiciones de La Rioja. Belezos Rev Cult Pop y Tradic La Rioja, ISSN 1886-4333, Nº 5, 2007, págs 32-35 [Internet]. 2007;(5):32–5. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2515093>
9. Gálvez D, Martínez A, Martínez F. Estrés. Univ Autónoma Metrop Iztapalapa [Internet]. 2015;5. Available from: <http://www2.izt.uam.mx/newpage/contactos/revista/97/pdfs/estres.pdf>
10. Carles Hernández R, Gómez Conesa A, Abril Belchí E. Estrés y salud. Cuest Fisioter Rev Univ Inf e Investig en Fisioter. 2006;(33):1–11.
11. Rodríguez Castillo P, Aguilar Zavala H. Estrés laboral en mujeres trabajadoras y amas de casa. Jóvenes en la Ciencia Rev Divulg Científica. 2014;1(1):459–63.
12. Martínez VS. SIGNIFICADOS SOBRE EL TRABAJO DOMÉSTICO DE AMAS DE CASA Y CUIDADORAS, SIN REMUNERACIÓN ECONÓMICA, UN GRUPO DE MUJERES DE UN BARRIO POPULAR DE LA CIUDAD DE CALI. 2018; Available from: <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/17646>
13. Villagómez Ibarra LA. La técnica Cupping como tratamiento fisioterapéutico de la Cervicalgia Mecánica en el personal Administrativo de la Pastoral Social Caritas Ambato. Ambato [Internet]. 2014;32. Available from: <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/8480>
14. Moura C de C, Chaves É de CL, Cardoso ACLR, Nogueira DA, Corrêa HP, Chianca TCM. Cupping therapy and chronic back pain: Systematic review and meta-analysis. Rev Lat Am Enfermagem. 2018;26.
15. Cedeño M, Antonio J, León M, Manuel F. APLICACIÓN DE LA TÉCNICA CUPPING CON MANIOBRA DE VENTOSA FIJA Y DE BARRIDO ASOCIADA A LA MAGNETOTERAPIA EN PACIENTES CON LUMBALGIA QUE ACUDEN AL CENTRO FISIOTERAPÉUTICO JORGE ANDRADE. 2017.
16. Díaz Y, Domínguez N, Carrera S. TERAPIAS ALTERNATIVAS: Método preventivo y autocuratorio desde el ámbito comunitario [Internet]. 2018. 70 p. Available from: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/4951>
17. RODRÍGUEZ DE ÁVILA U, TRILLOS CASTRO LF, BAUTE ZULUAGA VC. Caracterización del síndrome de burnout en amas de casa residentes en el barrio rodrigo de bastidas de la ciudad de santa marta, colombia. Rev Psicogente. 2014;17(32):431–41.
18. Pulmón M De, De T, Lu M. Nomenclatura internacional de meridianos y puntos extraordinarios. :8–11.

19. Mayor DF. Die shu- und mu-akupunkturpunkte und ihre segmentale innervation. Dtsch Zeitschrift fur Akupunkt. 2008;51(2):26–36.
20. Jarmey C, Bouratinos I. Guía práctica de puntos de acupuntura. Guía práctica puntos Acupunt [Internet]. 2017;691. Available from:  
[https://search.proquest.com/docview/2134263666?accountid=14795%0Ahttp://roble.unizar.es/search\\*spl/i?SEARCH=%0Ahttp://resolver.ebscohost.com/openurl?ctx\\_ver=Z39.88-2004&ctx\\_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rft\\_id=info:sid/Ebook+Central&rft\\_val\\_fmt=info:ofi/fmt:kev:](https://search.proquest.com/docview/2134263666?accountid=14795%0Ahttp://roble.unizar.es/search*spl/i?SEARCH=%0Ahttp://resolver.ebscohost.com/openurl?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rft_id=info:sid/Ebook+Central&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:)

## GLOSARIO

**Ventosas:** Pieza cóncava de material elástico que se adhiere fuertemente a una superficie lisa por presión, al producirse el vacío en su interior.

**Estrés:** El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

**Masaje:** Acción que consiste en presionar, frotar o golpear rítmicamente y con intensidad adecuada determinadas zonas del cuerpo, principalmente las masas musculares, con fines terapéuticos, deportivos, estéticos, etc.

**Cansancio Corporal:** El cansancio es una sensación extrema de agotamiento o falta de energía, a menudo descrita como estar exhausto. Las personas presentan este cansancio incluso cuando parecen estar durmiendo lo suficiente.

**Alimentación:** Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

**Ejercicio físico:** El ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, procesos metabólicos...).

**Fisioterapia:** Método curativo de algunas enfermedades y lesiones físicas que se fundamenta en la aplicación de agentes físicos naturales o artificiales como la luz, el calor, el frío, el ejercicio físico, las radiaciones luminosas, los rayos X, etc.

**Fitoterapia:** La fitoterapia es la ciencia que estudia el uso de los productos vegetales con una finalidad terapéutica: aliviar los síntomas, prevenir enfermedad o restablecer el estado de salud. Por ende, podemos concluir que la Fitoterapia es el tratamiento a través de las plantas medicinales.