



# **LA AURICULOTERAPIA EN EL CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS**

Machapuncho Pilataxi Myriam Pilataxi<sup>1</sup>,

<sup>1</sup> Instituto Superior tecnológico Dr. Misael Acosta Solís, Tecnología en Naturopatía Masaje Terapéutico, Ambato, Ecuador, alexandrapltx@gmail.com

## **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación se realiza debido a la importancia que tiene el uso de la medicina tradicional china para tratar la ansiedad que se encuentran en la población alrededor del mundo, estamos atados por las grandes cadenas farmacéuticas globales que consideran la salud como una gran causa. Los empresarios no escatiman esfuerzos para influir en la vida de los ciudadanos, pero la medicina tradicional china ha resurgido como una alternativa, digo resurgiendo porque no es nada nuevo, la medicina tradicional china es. utilizado durante miles de años. Se revisan y examinan campos, plantas, procedimientos alternativos, soluciones a los problemas que enfrentamos a diario y no solo eso, sino también el uso de procedimientos como la auriculoterapia, etc. El propósito de este trabajo es comprender la importancia del uso de la auriculoterapia en la ansiedad, este objetivo se logró en la práctica en el país de España en la ciudad de Madrid, aprendimos nuevas metodologías, métodos de aplicación de la medicina china y profundizamos conocimientos sumamente importantes. Los pondremos en práctica y serviremos a la comunidad.

**PALABRAS CLAVE:** Medicina tradicional china, auriculoterapia, ansiedad.

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo de este trabajo, sirve para poder documentar todos los conocimientos adquiridos durante la práctica desarrollada en España. Este proceso sin duda nos brinda la oportunidad de renovarnos en el gran campo de la ciencia naturopática específicamente en la rama de la medicina China. Hoy en día, convertido en una alternativa al tratamiento farmacológico, el problema que este informe intenta resolver es tener un conocimiento más profundo de los métodos utilizados actualmente, y el aporte científico de este trabajo es muy importante porque proporciona dicha información

La medicina tradicional china debe utilizarse como complemento de la atención de rutina, no como un tratamiento independiente. Siempre debe consultar a un proveedor de atención médica (como un médico de atención primaria) para obtener diagnóstico y asesoramiento sobre problemas médicos. Dígale a su médico que está tomando un enfoque de salud o medicina complementaria. Esta terapia también es utilizada por otros especialistas, como los fisioterapeutas. Antes de acudir a un profesional de la medicina tradicional china, compruebe su formación y experiencia, ya que las terapias complementarias están reguladas. Los practicantes de la medicina tradicional china no son una excepción. También puede revisar estudios e investigaciones relacionadas con el tratamiento que está considerando.

También puede revisar estudios e investigaciones relacionadas con el tratamiento que está considerando La Medicina Tradicional China (MTC) ha ido evolucionado a lo largo de la historia. Durante la segunda mitad del siglo XX, esta terapia ha ido introduciéndose en los países occidentales y ha obtenido una gran aceptación entre los usuarios de estos países que han encontrado una medicina diferente, nada agresiva y muy preventiva, mediante la cual se obtienen resultados eficaces y rápidos.(1) Abarca algunas técnicas milenarias como la acupuntura, moxibustión, cupping o ventosas, auriculoterapia, digito presión y otras, la MTC habla del Qi, el cual es la energía que recorre todo el cuerpo a través de los canales denominados meridianos por donde circula la energía; en estos canales se insertan las agujas, o se aplica las ventosas, ya que corresponden a distintos órganos y vísceras del cuerpo, que están relacionados con los cinco elementos: fuego, agua, madera, metal y tierra. (2)

Medicina tradicional china, la aplicación de la auriculoterapia, como es una técnica muy sencilla y a la vez extraordinariamente efectiva, cuyos orígenes se remontan a hace 2000 años, que consiste básicamente en colocar las semillas de auriculoterapia en los puntos Ashi, se emplea las ventosas para dispersar la energía del organismo, sobre todo en aquellos pacientes que, debido a la edad, a enfermedades u otros motivos se hallan especialmente debilitados. Usarla puede ser por tanto una buena idea actualmente, para ayudarle con la ansiedad.

Otros estudios postulan que la auriculoterapia podría dirigirse al sistema nervioso autónomo y ayuda a reducir la ansiedad. Los estudios más reciente revisión sistemática muestran efectividad para tratar disfunciones como el vértigo, estrés, ansiedad, insomnio la depresión.

(3)



La aplicación de auriculoterapia combinada con otros tratamientos muestra resultados positivos, y su bajo costo, su fácil aplicación y sus escasos efectos adversos, hacen de esta técnica un tratamiento de elección para el manejo del dolor. No muestra interacciones combinada con otras terapias y los efectos secundarios derivados son muy bajos.

De esta manera similar a la acupuntura, digitopresión y la auriculoterapia está basado en canales energéticos (meridianos). Desde el punto de vista de la medicina tradicional china (MTC), los profesionales surgieron que se debe investigar más, de esta manera lograr una información y conocimiento más amplios, como capacitarse constantemente y de esta manera establecer una técnica de una mejor manera y garantizar un éxito en la terapia realizada.

Actualmente, en algunos países como en Cuba se puede encontrar en servicios de la Medicina Tradicional China (MTC), donde se encuentra incluido la auriculoterapia, moxibustion, acupuntura, electropuntura, entre otras terapias que ayuda al beneficio a la población. De esta forma se proporciona a las personas que tiene complicaciones de ansiedad puedan ser curados o aliviados al instante, de esta manera las personas puedan seguir con su vida cotidiana.

## REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

### **La ansiedad**

Surge como una reacción de nuestro cuerpo antes situaciones de estrés o amenaza puede ser provocada por conflictos emocionales o traumas vividos en el pasado, así como por problemas físicos o enfermedades crónicas La ansiedad puede ocurrir cuando una persona teme que algo malo va a suceder. No es un término médico que hace referencia a un sentimiento de temor o preocupación que a menudo se relaciona con un problema o inquietud en particular.

La ansiedad se ha relacionado con el estrés. Además de los sentimientos de miedo y preocupación, a menudo también hay síntomas físicos, como la tensión muscular. Sin embargo, si los niveles de estrés y ansiedad continúan por mucho tiempo, pueden desarrollarse otros problemas.

### **Auriculoterapia**

Se trata de una técnica derivada de la acupuntura que estimula la punta externa de la oreja para diagnosticar y tratar diversos problemas de salud en otras partes del cuerpo. Actualmente no existe evidencia científica de su eficacia, por lo que se considera pseudociencia y por tanto parte de las múltiples disciplinas que conforman la medicina alternativa.

La terapia con puntos de acupuntura en el oído es una técnica derivada de la acupuntura, que también se basa en la teoría original de la filosofía taoísta. Según la teoría de la filosofía taoísta, el cuerpo humano tiene varios meridianos: seis meridianos yang y seis meridianos yin. La acupuntura es un tratamiento médico que consiste en estimular ciertos puntos a lo largo de estos meridianos energéticos. En el caso de la auriculoterapia, a estos principios

generales se suma la creencia de que la punta es una representación completa del resto del cuerpo, lo que se confirma con el hecho de que la imagen reflejada de la oreja es similar a la imagen del feto en el útero.

Según María del Pilar Sosa

Este tipo de tratamiento se considera alternativo, quien está llevando algún otro tratamiento médico no deberá suspenderlo, podrá hacerlo en horarios que no se crucen. Según los autores este tratamiento es muy antiguo, hace miles de años fue usado por, persas, egipcios, sin embargo, se puede decir que China es el país con que cuenta con más información al respecto, hay una referencia importante el libro llamado Ching Chang, Ching, ya menciona el tratamiento de la oreja y la curación de un tipo de traumatismo violento. Cabe decir que los tiempos de aplicación son relativamente cortos con la comparación de otras terapias y masajes.

El tiempo de aplicación depende de la tolerancia que existe en el tejido, las reacciones que provoca son poco frecuentes pero normales en el tratamiento: hematomas o marcas circulares.

Las causas más comunes de la ansiedad:

- Trauma. Los niños que soportaron maltratos o traumas o que presenciaron eventos traumáticos tienen mayor riesgo de manifestar un trastorno de ansiedad en algún momento de sus vidas. Los adultos que atraviesan un evento traumático también pueden manifestar trastornos de ansiedad.
- Estrés debido a una enfermedad. Tener un problema de salud o una enfermedad grave puede causar gran preocupación acerca de cuestiones como el tratamiento y el futuro.
- Acumulación de estrés. Un evento importante o una acumulación de situaciones estresantes más pequeñas de la vida pueden provocar ansiedad excesiva, por ejemplo, la muerte de algún familiar, estrés en el trabajo o preocupaciones continuas por la situación financiera.
- Personalidad. Las personas con determinados tipos de personalidad son más propensas a sufrir trastornos de ansiedad que otras personas.
- Otros trastornos mentales. Las personas que padecen otros trastornos mentales, como depresión, a menudo también padecen un trastorno de ansiedad.

La sociedad de la posmodernidad ha sido marcada por el consumismo, individualismo, exceso de información y tecnologías y por la diversidad sociocultural. Tal contexto requiere de los sujetos el desarrollo de una conciencia crítica, reflexiva, dinámica y actualizada que involucra cambios en el área considerada capaz de revolucionar el modo como dicha sociedad se relaciona y produce: el área de la educación. Por lo tanto, se implementaron diferentes programas educativos en las escuelas públicas para promover el re significación del conocimiento y la creación de nuevas formas de producirlo y utilizarlo

### Los efectos fisiológicos que produce la auriculoterapia:

- Puntos de tratamiento de acupuntura en la oreja
- Entre los puntos específicos de tratamiento que presenta la oreja, los más destacados son cuatro, como resume en su página web la masajista María Carrión Blázquez:
- El punto de riñón, que ayuda a reducir el miedo, la ansiedad, el vértigo y el insomnio.
- El punto del hígado, que se utiliza para la desintoxicación y reducción de la ira intensa.
- El punto de pulmón, que ayuda a conseguir una respiración más profunda y a liberar el dolor.
- El punto autónomo, que ayuda a lograr la calma y la relajación, así como a combatir el estrés, la depresión, los trastornos psicológicos y emocionales y también los problemas ginecológicos.

Todos estos beneficios son vistos en la práctica clínica y confirmados por los pacientes, profesionales de fisioterapia y los profesionales en la medicina tradicional china que son los pioneros en aclarar, los beneficios que los encontramos en las redes sociales, para llegar a fondo debemos seguir con las investigaciones más profundas de las literaturas, para seguir comprobando las teorías.(3) (4)

## METODOLOGÍA DE LA APLICACIÓN DE LA TERAPIA O MEDIO DIAGNÓSTICO

Para la aplicación de la Nombre de la terapia seleccionada: Auriculoterapia potenciado con moxibustion para la recuperación rápida del paciente

Descripción de la técnica: La auriculoterapia es una técnica similar a la acupuntura que implica aplicar presión en puntos específicos de la oreja para ayudar en el tratamiento de problemas de salud como la osteoartritis, la migraña, las lesiones musculares y el insomnio, por ejemplo.

### **Beneficios**

Uno de los principales beneficios de esta técnica es que puede ayudar a muchas personas a combatir el sobrepeso y la obesidad, además la terapia puede prevenir la retención de líquidos, eliminar toxinas, combatir la ansiedad y reducir el apetito. Por otro lado, son muchos los casos en los que se ha utilizado este método para combatir trastornos psicológicos y emocionales como la ansiedad, el estrés o la depresión.

## 9

### **Contraindicaciones**

Los expertos en esta técnica oriental desaconsejan el uso de este método a personas con algún tipo de problema de oído, mujeres embarazadas y personas con afecciones médicas como anemia, hipertensión arterial o esquizofrenia.

### **Material Que Utilizar:**

- Esferas magnéticas: colocadas en la piel durante 5 días.
- Semillas de mostaza: calientes o no y son pegadas en la piel durante 5 días.
- Se utiliza aceites esenciales

## **RESULTADOS ESPERADOS Y DISCUSIÓN**

Al aplicar por primera vez la escala de estrés percibido (PSS-10), se clasificó a 4 profesores (36,3%) en el nivel bajo de estrés, 4 profesores (36,3%) en el nivel normal, 1 profesor (9,1%) en el nivel moderado y 2 profesores (18,2%) en el nivel alto.

En la cuarta sesión, cuando se aplicó la escala por segunda vez, se observó un aumento del cuantitativo de participantes clasificados en nivel bajo de estrés, dado que se agregó a 2 profesores que estaban en el nivel normal, contabilizando así 6 profesores (54,5%) en el nivel bajo y 2 (18,2%) en el nivel normal. Los niveles moderado y alto se mantuvieron con el porcentual de 9,1 % y 18,2 % respectivamente, sin embargo, un profesor que estaba con nivel alto de estrés bajó al nivel moderado y el que estaba clasificado en nivel moderado subió a nivel alto.

En la última aplicación, novena sesión, se contabilizó a 5 participantes (45,4 %) en el nivel bajo de estrés porque un participante pasó al nivel normal, representado por 4 profesores (36,3 %), registrándose también un profesor oriundo del nivel alto. Los demás participantes, 2 profesores (18,2 %), clasificados en nivel moderado de estrés, uno de los cuales era del nivel alto.



**Primera aplicación de la escala de Hamilton**

- Ansiedad leve n= 0
- Ansiedad moderada n = 2 (18,2%)
- Ansiedad severa o intensa n = 9 (81,8%)

**Segunda aplicación de la escala de Hamilton**

- Ansiedad leve n = 3 (27,3%)
- Ansiedad moderada n = 5 (45,4%)
- Ansiedad severa o intensa n = 3 (27,3%)

**Tercera aplicación da escala de Hamilton**

- Ansiedad leve n = 6 (54,5%)
- Ansiedad moderada n = 2 (18,2%)
- Ansiedad severa o intensa n = 3 (27,3%)

Sobre la predominancia del nivel bajo de estrés en todas las aplicaciones de la PSS-10 se correlaciona con el soporte social obtenido por el profesor en el ambiente familiar y laboral.<sup>16,17</sup> Respecto al ambiente laboral, los participantes de esa investigación mencionaron al alumno como sujeto responsable por la satisfacción, especialmente cuando el mismo reconoce el valor social de la profesión, demuestra interés en aprender y confía a punto de exponer sus angustias.

Otra situación relacionada con los niveles de estrés es la carga horaria laboral que se puede utilizar tanto para justificar la predominancia del nivel bajo de estrés en la primera aplicación de la PSS-10, dado que gran parte de los participantes clasificados trabajaba apenas en un periodo, como para la permanencia de algunos profesores en puntajes considerables o la reclasificación en puntajes más altos (moderado y grave). Se cree que si se valorara al profesional y se ofrecieran otras actividades de promoción de salud mental, como la aplicación de auriculoterapia con estimulación de puntos auriculares según las quejas de los participantes, utilizando agujas semipermeables, las cuales dispensan la necesidad de que el participante estimule de dos a tres veces por día los puntos auriculares seleccionados, la etapa de recolección de datos tendría menor duración y el efecto de la auriculoterapia sería más significativo

## CONCLUSIONES

El 1 análisis del efecto de la auriculoterapia en los puntajes y síntomas de ansiedad y estrés de los profesores de la educación primaria I y II y del EJA demostró que la auriculoterapia obtuvo éxito en la reducción de los puntajes de estrés y ansiedad, presentando efecto estadísticamente significativo para la ansiedad entre la primera y la cuarta sesión, mayor en los profesores que trabajaban en dos instituciones de enseñanza, y para el estrés entre la primera y la novena sesión, sin que se advirtiera diferencia significativa entre los que trabajaban en una o dos instituciones de enseñanza. Además, contribuyó en la mejora de los principales síntomas de estos problemas de salud mental, especialmente en lo que se refiere al sueño, dolor, irritabilidad, relación con el trabajo y equilibrio emocional, actuando también en la promoción de la autopercepción, sin embargo, como ocurre con los benzodiazepinas, su efecto también es temporal, a diferencia de los agentes estresores, que están presentes diariamente en el ambiente laboral.

Por lo tanto, se evidencia la necesidad de poner en marcha soluciones que mejoren las condiciones de trabajo y disminuyan su sobrecarga, tales como políticas públicas educativas que garanticen sueldos dignos, estrategias individuales y colectivas de reducción del estrés y de la ansiedad y de promoción de salud mental que afecten la calidad de vida. La implementación de estas soluciones debe ocurrir por medio de los gestores de las tres esferas de gobierno, de las instituciones de enseñanza y de la comunidad científica.

Furlan CC, Maio ER. Educação na Modernidade Líquida: Entre Tensões e Desafios. *MEDIAÇÕES* [Internet]. 2016 [acesso em 07 de junho de 2019]; 21(2):278-302. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5433/2176-6665.2016v21n2p279> [ Links ]

2. Marcolan R, Schirmer M, Rocha SA. Modernidade e Pós Modernidade e a crise de identidade do professor da educação básica. *Nativa- revista de ciências sociais do norte de mato grosso* [Internet]. 2019 [acesso em 12 de abril de 2019];5(1):01-12. Disponível em: <http://ww1.revistanativa.com/index.php/revistanativa/article/view/272/html?sub1=20200917-0931-297a-a3b8-97bebd7dbd76>. [ Links ]

3. Tostes MV, Albuquerque GSC de, Silva MJS, Petterle RR. Mental distress of public school teachers. *Saúde debate* [Internet]. 2018 [acesso em 30 de março de 2019];42(116):87-99. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>. [ Links ]

4. Bauman Z. *Tempos líquidos*. Tradução de Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007. [ Links ]

5. Dias TL, Neves MS, Silveira KA, Enumo SRF. Estresse e estratégias de enfrentamento de professores: um estudo comparativo. *Rev. Triang.* [Internet]. 2018 [acesso em 15 de abril de 2019];11(2):264-79. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/revistatriangulo/article/view/2609/pdf>. [ Links ]

6. Diehl L, Marin AH. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Est. Inter. Psicol.* [Internet]. 2016 [acesso em 20 de abril de 2019];7(2):64-85. Disponível em: <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2016v7n2p64>. [ Links ]

7. Silva NR, Bolsoni-Silva AT, Loureiro SR. Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional. *Rev. Bras. Educ.* [Internet]. 2018 [acesso em 02 de maio de 2019];23(e230048):01-18. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-24782018230048>. [ Links ]

8. Batista JBV, Carlotto MS, Oliveira MN de, Zaccara AAL, Barros EO, Duarte MCS. Transtornos mentais em professores universitários: estudo em um serviço de perícia médica. *Rev. pesquis. cuid. fundam.* [Internet]. 2016 [acesso em 15 de agosto de 2019];8(2):4538-48. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2016.v8i2.4538-4548> [ Links ]

9. Amado DM, Rocha PRS, Ugarte AO, Ferraz CC, Lima MC, Carvalho FFB de. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde 10 anos: avanços e perspectivas. *J Manag Prim Heal Care.* [Internet]. 2017 [acesso em 12 de janeiro de 2020];8(2):290-308. Disponível em: <http://jmphc.com.br/jmphc/article/view/537/581>. [ Links ]

10. Lemos LR, Gregório CLS, Silva KCA da. A eficiência da auriculoterapia no tratamento de estresse. *Braz. J. Hea. Rev.* [Internet]. 2019 [acesso em 12 janeiro de

2020];2(6):5108-123.

Disponível

em: <http://brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/4469/4358>. [ [Links](#) ]

11. Mafetoni RR, Rodrigues MH, Silva FMB da, Jacob LMS, Shimo AKK. Efetividade da auriculoterapia sobre a ansiedade no trabalho de parto: ensaio clínico randomizado. Rev. Latino-Am. Enfermagem. [Internet]. 2018 [acesso em 02 fevereiro de 2020];26(e:3030). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.2471.3030> [ [Links](#) ]

12. Kurebayashi LFS, Turrini RNT, Souza TPB de, Marques CF, Rodrigues RTF, Charlesworth K. Auriculoterapia para redução de ansiedade e dor em profissionais de enfermagem: ensaio clínico randomizado. Rev. Latino-Am. Enfermagem. [Internet]. 2017 [acesso em 20 de dezembro de 2019]; 25:e2843. Disponível em : <http://dx.doi.org/10.1590/15188345.1761.2843> [ [Links](#) ]

13. Nunes JF, Ramos LG, Medeiros IS, Pavei SRP, Soratto MT. A aplicação de terapias alternativas no controle da ansiedade em profissionais atuantes em um grupo pela unidade infanto-juvenil de onco-hematologia. Revista Inova Saúde. [Internet]. 2018 [acesso em 02 fevereiro de 2020];7(1):1-26. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18616/is.v7i1.3070> [ [Links](#) ]

14. Freitas MCNA. Ansiedade nas avaliações escolares: uma abordagem psicoterapêutica sob estados modificados de consciência num grupo de alunos universitários. Lisboa: Universidade da Madeira. 2009. Tese (Doutorado em Psicologia). [Internet] 2009 [Acesso em 21 de maio de 2019]. Disponível em: <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/37/1/DoutoramentoArag%C3%A3oFreitas.pdf>. [ [Links](#) ]

15. Faro A. Análise Fatorial Confirmatória das Três Versões da Perceived Stress Scale (PSS): Um Estudo Populacional. Psicol. reflex. crit. [Internet]. 2015 [acesso em 20 de junho de 2019];28(1):21-30. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528103>. [ [Links](#) ]

## ANEXOS



Anexo 1.- aplicación de auriculoterapia en el punto de ansiedad



Anexo 2.- aplicación de auriculoterapia en el punto simpático



Anexo 3.- aplicación de auriculoterapia en el punto energético B9 (YINLINGQUAN)



Anexo 4.- Estudio y prácticas que se realizó en España con el tema Medicina Tradicional China



Anexo 5.- Aplicación de auriculoterapia



Anexo 6.- Estudio y prácticas que se realizó en España con el tema Medicina Tradicional China



Anexo 7.- Estudio y prácticas que se realizó en España con el tema Medicina Tradicional China



Anexo 8.- Estudio y prácticas que se realizó en España con el tema Medicina Tradicional China