

APLICACIÓN DE DIGITOPRESIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE INSOMNIO

Chiara Redrován Strada¹,

¹Instituto Superior Tecnológico Doctor Misael Acosta Solís, Tecnología en Naturopatía, Riobamba, Ecuador, email: chiararedvan@gmail.com

RESUMEN

La presente investigación se trata del uso de digitopresión para el tratamiento de insomnio que afecta a una gran parte de la población, la misma que se produce por diferentes factores, ya sea por entorno laboral, traumas, emociones inestables, equipos electrónicos, etc. Se usará una terapia antigua, perenne en la historia, propia de la Medicina Tradicional China.

El objetivo de esta aplicación es poder ayudar a las personas que padecen de insomnio por diferentes causas y así brindarles una gran solución para su recuperación, utilizando una metodología amigable con el paciente, donde se encuentre cómodo en su espacio para proceder a estimular puntos específicos del cuerpo que son claves para el procedimiento. El resultado que se espera es que la persona logre recuperar el reposo paulatinamente incrementando sus horas de descanso más de lo habitual, si es posible toda la noche, así lograr una mejoría notable en la calidad de sueño evitando llegar a múltiples consecuencias debido a la falta de un descanso óptimo.

PALABRAS CLAVE: Digitopuntura, digitopresión, energía, meridianos, canales, Medicina Tradicional China (MTC); órganos ying, órganos yang.

INTRODUCCIÓN

Se ha realizado la presente investigación, ya que, al ser una terapia que proviene de la acupuntura, se espera que tenga el mismo resultado favorable para el insomnio, por añadidura, al no poder usar terapias e implementos invasivos para el cuerpo de la persona, llama la atención el si al no usar un método que entra directo en el punto del cuerpo puede dar igual resultado que presionando el punto en sí, de manera superficial aunque con una presión fuerte, además, como se menciona en varios artículos, al no existir casi ninguna diferencia exepcto de dos mencionados: “La principal diferencia entre la digitopresión y la acupuntura es que el segundo utiliza agujas finas en el tratamiento de problemas de salud, mientras que el primero no rompe la piel.” (Garcés, 2021)

Dicho sea de paso, tanto la digitopresión como la acupuntura, se basan en los mismos principios, a diferencia que en una no se requiere de alguna especialización, al contrario del otro que los únicos utencillos de trabajo con los dedos de las manos usado por el terapeuta por medio de la presión y micromasaje. La acupuntura paso de generación en generación de forma oral, es una ciencia que existió por miles de años, el primer texto que apareció fue 100 a.C. Eso muestra lo antiguo que este es, cuenta la historia de un sirviente que sana al emperador de una extraña enfermedad, los médicos de la corte intentando de todo no pudieron sanarle, así como empezó el interés en dicha terapia.

Por el gran valor que demostraron tras los diferentes modos de tratar, el conocimiento lo trasfirieron en los textos y muchos manuscritos antiguos, los cuales algunos de ellos con mucho cuidado lo mantuvieron por muchas generaciones, uno de estos textos más antiguos son del 165

d.C. Estos fueron recuperados en el año de 1975 en una tumba perteneciente a la dinastía Han Occidental, la cual se mantenía sellada, este contiene el sistema vascular al detalle, que muestran los canales, vasos o conocidos como los meridianos energéticos que están en el cuerpo. Luego de un tiempo, por el 165 d.C, se pudo ver que la energía o el Qi, puede verse afectado cuando un lugar del cuerpo en específico era perforado, sin necesidad de sangre, mostrando un gran impacto en el continente Asiático, Sin embargo esta no entraría a Europa hasta el siglo XVI, específicamente el 16 de noviembre del 2010, trasformando más luego transformándose en Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, de ello así tenemos actualmente gracias a numerosas investigaciones, muestran un resultado eficaz en diversas patologías, especialmente cuando se trata del dolor, un tratamiento en el cual cada día está abarcando a más personas, obteniendo más poder en todo el mundo, sacando aún más en todo lado el saber antiguo que se encuentra aún casi oculto.

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

La digitopresión, es una terapia procedente de la Medicina tradicional china, en la que trata diversas enfermedades, con la correcta manipulación en la piel, se conocía por medio del habla y sus imágenes, como lo dice su nombre, es una técnica de tratamiento en la que se realiza una presión suave, media o intensa, el proceso es similar a la acupuntura, aunque, en vez de agujas finas, su única herramienta son los dedos del terapeuta, así ejercer una presión en el cuerpo de la persona, a lo largo de los puntos de los meridianos que son puntos estratégicos que se encuentran en el cuerpo humano, con el único fin de lograr establecer el equilibrio perdido, se lo realiza girando la aguja a la izquierda o derecha, para tonificar o dispersar, se encuentran relacionados en el ying y el yang, si hay un exceso de ying, se lo dispersa, si hay déficit de yang se lo tonifica, dependiendo el caso, se toma en cuenta con los órganos que se encuentran relacionados, los órganos Zang o ying son seis, pulmón, pericardio, corazón, bazo, hígado, riñón. En cambio, los órganos Fu o conocidos como los yang, al igual son seis; Intestino grueso, Intestino delgado, estómago, vesícula biliar, vejiga y el Sanjiao que es el triple calentador o energizante, su función es la transformación de la energía que consumimos por medio de la alimentación, es el meridiano que tiene una relación estrecha con los riñones para reservar el qi. En la digitopresión, se presiona en el punto adecuado, sobre todo es perfecta para aquellas personas que poseen un miedo a las agujas, es un proceso en la cual no sienten la inserción en la piel, en cambio, puede causar algo de dolor en los puntos en la cual se los aplicará por dichos canales, las cuales son vías o pasajes que circula internamente la energía vital o el qi, ya que puede verse afectado por diversos motivos, así sea emocional, físico o psicológico, estos tienen un trayecto interno que va por los diversos órganos y vísceras, a la vez una vía externa, estos deben estar en constante equilibrio, no puede perder o sobre esforzarse, y que esto puede producir llegar a intervenir en la regulación de las funciones orgánicas, dependiendo la parte afectada, por ello se subdividen en dos grupos los regulares que son doce junto con los extraordinarios, que son ocho.

En este caso en particular, se pudo saber por medio de una investigación que para el insomnio, tanto la auriculoterapia como la acupuntura y moxibustión, son aptos para esta sintomatología con un buen resultado, aunque, dando por excelencia la acupuntura, ya que da un resultado más rápido, por ello en la investigación, será crucial saber qué resultado se dará a conocer, si será efectivo o no para la salud de los demás.

En el presente estudio vamos a conocer el insomnio, la cual es una de las alteración del sueño más frecuente que existe actualmente en el mundo, al igual la que más afecta a la sociedad, sin olvidar que a pesar que el cuerpo nos está dando una señal que necesita descansar, la persona no lo logra, normalmente se logra conciliar el sueño con la ayuda de dos productos químicos presentes en el cuerpo que apoya a inducir el sueño, conocidas como la adenosina y melatonina, nos abren paso para entrar en un sueño ligero, la cual se va haciendo más pesado al entrar en una correcta coordinación de nuestra respiración y la frecuencia cardíaca se ralentizan, al mismo tiempo, los músculos se relajan, así el cuerpo recuperar su energía para el día siguiente, en cambio la persona con insomnio no lo logra, ya sea porque en el mundo que vivimos actualmente estamos en constante contacto con lo tecnológico, en computadoras, celulares, televisores, etc. Por la gran información que nos ofrece y su facilidad de usarlo, nos brinda una vida sencilla, llega muchas veces a ser adictivo si no se da una pare, llegando a una sintomatología de no poder dormir, estar constantemente en el trabajo, la persona día a día esta con constante estrés todo el tiempo, por sentimientos como la preocupación, tristeza, enfado, alta actividad mental, trauma, trastornos mentales, o por medio de los fármacos, por estos motivos e incluso más, mientras la persona no duerma se va acumulando varios desechos químicos en el cerebro, que esto al no ser eliminados llenan el cerebro de cosas innecesarias, lo hacen llevar un peso extra, esto sería eliminado por el sistema linfático, el cual es más activo cuando dormimos, este funciona como una limpiadora, porque elimina lo que no sirve por el sistema cefalorraquídeo, drenan estas sustancias acumuladas, dejando ligero el cerebro para captar nueva información. (Aguirre, 2022)

En conclusión, podemos concluir que el insomnio es la alteración o una modificación del sueño, al inicio es presentado de varias formas, ya que no a todas personas los síntomas son lo mismo, se conoce que el primer día sin dormir, a la mayoría de personas no les pasa nada, pueden tener la misma energía que todos los días, sin embargo, internamente el cerebro empezaría a fallar; El segundo día el cuerpo no metaboliza la glucosa con normalidad, sistema inmunológico deja de funcionar, llegando a otros casos en los que lo vamos a ver a continuación otras de las consecuencias de no dormir (Silgado, 2020):

- Fatiga diurna. La persona por todo el día se queda dormido realizando diferentes actividades, en todo lugar, para poder reposar.
- Irritabilidad. Por no dormir se vuelve impulsivo, reacciona de una manera incorrecta ante una acción.
- Falta de atención. Dificultad de poner atención todo el tiempo, en todo lugar, sea en una conversación o actividad diaria, como en el trabajo, manejar, responder preguntas, etc.
- Estrés. Ya que el cerebro no ha podido relajarse por mucho tiempo, afecta el nivel psicológico.
- Depresión. Problemas laborales. Baja su rendimiento, no trabaja de la misma manera que lo haría normalmente, el no dormir aumenta la posibilidad de producir un accidente laboral.
- Reacción retardada. Al no reposar se ven afectadas la capacidad de reacción ante los estímulos, esto puede llegar a producir accidentes de tránsito.
- Alucinaciones. Como hemos dicho anteriormente, la falta de dormir provoca que el cerebro no descansa, pudiendo afectar a la realidad, no pudiendo distinguir entre lo que es real o lo que estamos imaginando, se pueden ver u oír personas que no están.

- Impulsividad. Incapacidad de razonar, si hay que decidir, lo hace sin pensar en las consecuencias que puedan existir, son rápidas, ya que no deseamos gastar más energía en pensar, cometiendo muchos errores el día entero.
- Metabolismo. El cuerpo empieza a fallar internamente, los alimentos que se consumirán no serán absorbidos de manera adecuada, ya que al igual que el anterior el cuerpo no está dispuesto a gastar más energía.

Si el insomnio no será controlado, puede llegar a la demencia e incluso la muerte en el peor de los casos. No debemos dejar de tomar en cuenta que dormir es lo primordial en la vida, ya que por medio del sueño el cuerpo completo puede relajarse, al mismo tiempo que el cerebro descansa, recupera energía para la mañana siguiente, sin este no podríamos realizar nuestras actividades diarias, incluso nos ayuda mucho lograr tener un sueño reparador, dado que nos permite resolver mucho mejor los problemas, estar de buen humor, lograr a ser mejores deportistas, ser divertidos y ser más saludable.

METODOLOGÍA DE LA APLICACIÓN DE LA TERAPIA O MEDIO DIAGNÓSTICO

Para comenzar con la terapia de digitopresión, debemos tomar en cuenta que a pesar, de lo mencionado anteriormente, que la digitopresión es similar a la acupuntura, no hay que olvidar que, la técnica se basa en la presión en puntos localizados en el cuerpo, los cuales estos son delicados dependiendo a la presión de la que se ejerce. Cuando alguna parte del cuerpo presenta molestia, el punto o meridiano será delicado, el cual al realizar una presión envía una estimulación y da una señal al organismo, dando a entender que lo que está realizando, es la forma correcta, pues bien, después de todo lo expuesto, vamos a ver las leyes de la que la digitopresión/acupuntura, poseen las bases.

- La energía, qi, chi, aura, etc. Dicha de varias maneras, existe en todo lado que nos rodea desde el microcosmos hasta el macrocosmos, la cual va vinculada a la energía del Ying (energía negativa), Yang (energía positiva), junto con la teoría de los cinco elementos.
- Canales o meridinaos, corresponden a pasajes en la cual circula la energía, van por un trayecto externo e interno, donde pasa por todos los órganos y vísceras, en total existen 698 puntos en la cual se puede aplicar en el cuerpo, sin embargo los más importantes y los que se pueden usar para cualquier caso son 18 puntos, para reconocerlos, cada uno se lo reconoce con una abreviatura por su letra y número, la mayoría de personas también lo reconocen por su nombre chino.

La energía se encuentra relacionada de una manera en la que puede ser confusa.: Se comienza siempre por el meridiano pulmón, que tiene su origen en el tórax y fluye hacia la eternidad de la mano, allí se conecta con el meridiano del intestino grueso, y regresa por el miembro superior, cuello y cara; de allí se conecta con el meridiano de estómago en la cara, el cual desciende hacia el pie para conectar con el meridiano de bazo, que asciende del pie hacia el tórax, y en forma similar se repite con los restantes meridianos. (Lou, 2005)

La manera en la que vamos a localizar los puntos para el insomnio son con los dedos del paciente, ya que el grosor de los dedos pueden ser diferentes en comparación a los nuestros, dependiendo de la anatomofisiología, como es el cuerpo del paciente al que vamos a realizar la terapia vamos a

tomarlo en cuenta. La manera correcta de decirlo en “cun”, es una medida individual, la cual, el ancho de los dedos índice y medio representan 1 ½ cun, en cambio, los cuatro dedos de la mano representan 3 cun. Para asegurarse de que sea al área indicada, se la presiona, hasta que el punto sea sensible de la persona, cuando se lo encuentra puede que al momento de realizar una fuerza resulte doloroso al inicio, aunque, poco a poco la presión se va menorando, al momento de quitar el dedo del meridiano, aún se puede sentir como aún algo de presión.

El equipo que hemos de usar principalmente, como hemos mencionado anteriormente serán los dedos, acompañando con algo de alcohol y algodón; para realizar la terapia el paciente debe haberse lavado el cuerpo preferiblemente, conocer el procedimiento y saber el que va a sentir en el cuerpo, para que sepa por qué le puede doler el punto, que le causa, etc. Estar en una posición cómoda para el paciente. El terapeuta debe estar predispuesto al tratamiento, conocer los puntos los cuales aplicará, tener las uñas de los dedos cortos y redondeadas para no causar molestia al momento del tacto, lavarse las manos antes de poner las manos del paciente, en caso de existir algún hongo, enfermedad trasmisible proceder a realizarlo con guantes quirúrgicos.

Después de haberse lavado las manos, se procede a ubicar los puntos los cuales se realizará el tratamiento, buscando el lugar más delicado o doloroso del paciente realizando una presión en el lugar.

Cuando se encuentre el punto doloroso, se realizará una presión firme y directa, ya sea con la punta del dedo índice, pulgar, con el nudillo o un objeto que posea punta a un ángulo de 90°, se mantiene presionado el punto por unos 15 o 20 segundos, se pueden presionar varios puntos a la vez o uno por uno. La presión que se realiza depende de la persona, ya que algunas no soportan el dolor, por otro lado algunas si lo soportan, va de acuerdo a su umbral de dolor; mantener presionado hasta el tiempo especulado o hasta que el paciente mencione que el dolor ha menorado o desapareció. En el caso de insomnio vamos a conocer los puntos, un nombre en chino, donde se encuentra ubicado, además, que otras características posee:

- Yin Tsri (C6).

Se ubica a ½ Tsun por encima del pliegue de flexión de la muñeca, con una estrecha relación al tendón del músculo flexor cubital carpiano. Calma el corazón y el dolor, despeja el calor y enfría la sangre.

- Chen Men (C7).

Está en el extremo cubital del pliegue distal de flexión de la articulación de la muñeca, por el radio del tendón musculo flexor cubital carpiano, en su zona de inserción en el hueso pisiforme. Protege y calma al corazón, ayuda a librar de la fuerza espiritual, junto con la depresión.

- Lié Tsiué (P7).

1 ½ Tsun por encima del pliegue distal de flexión de la articulación de la muñeca, proximal a la apófisis del radio, en medio de los músculos supinador largo y abductor. Expande la energía pulmonar al mismo tiempo los estímulos nocivos, descongestiona el meridiano haciéndolo transitable, regula el Jenn Mo.

- Da Ling (MC7).

Localizamos en pliegue de la muñeca, entre los tendones musculares palmar largo y el flexor radial del carpo. Síndrome de túnel carpiano, dolor muñeca, relaja el pecho, vómitos, convulsiones, epilepsia, trastornos psicoemocionales

Las contraindicaciones o precauciones que presenta la terapia de djitopresión, no existe muchas, ya que esta es una técnica manual, por ello, no se presenta alguna contraindicación, debido a que

no interfieren en lo más profundo del cuerpo, claro existen algunos casos que se los puede causar un efecto no deseado, que hay que tomar en cuenta, como en el caso de una mujer embarazada, es preferible no realizar la terapia hasta cuatro meses postparto, ya que le podríamos realizar un aborto e incluso sin la debida atención inmediata la muerte del feto, al igual que en las heridas abiertas, quemaduras, trombosis, procesos inflamatorios de origen bacteriano.

Para que la energía circule de la mejor manera es mejor sacarse los anillos, collares, relojes, ya que al ser metales pueden obstaculizar el tratamiento. Cuando algún punto se sienta contraído, duro, se le da un ligero movimiento de masaje con el pulgar, girando tenuemente.

No debe aplicarse la digitopuntura cuando el paciente posee un tratamiento médico o toma medicinas diariamente, si posee algún desorden cardíaco o posee alguna enfermedad como cáncer, cataratas, tumores, diarreas, etc. Si en algún caso el punto de encuentra debajo de alguna cicatriz, realizado por alguna cirugía, accidente de tráfico, infección, vena varicosa o inflamación. No se encuentra emocionalmente estable. Hemorragias recientes, heridas en general, rotura o desgarros musculares, traumatismos recientes, no es factible realizarlo después de haber realizado ejercicio físico, no tratar enfermedades braves o infecciones agudas.

RESULTADOS ESPERADOS Y DISCUSIÓN

La acupuntura lleva miles de años demostrando ser una buena opción para tratar diferentes patologías, estableciendo en equilibrio la energía interna del cuerpo, funcionando de manera correcta, sin excederse o déficit, al igual que la acupuntura, la digitopresión actúa sobre el tejido nervioso, en la cual este ayuda a crear un efecto que estimula el punto de presión soltando las hormonas necesarias, así el cerebro influye en acomodar el cuerpo para dormir, además de ello, varias investigaciones han demostrado que la acupuntura inhibe el sueño y reduce el dolor del cuerpo, cambia el cerebro de una manera efectiva por liberar neurotransmisores, son los que pasan la información de una neurona a otra, ya sea neurona, glándula, célula, etc. Colabora con estimular el hipotálamo y la glándula pituitaria, responsables de innumerables funciones en el cuerpo, como el sistema nervioso, proceso endócrino, funciones del sueño, apetito, mantener la temperatura corporal estable.

Por ello al, realizar la terapia de la digitopresión para las personas que poseen insomnio, se espera el resultado que la persona logre dormir, así evitar los efectos que puede provocarse por no dormir, la terapia puede verse de dos maneras, la primera puede tener un resultado inmediato, ya que a la primera noche el paciente nota una diferencia, dando el resultado que pudo dormir la noche, en cambio, a segunda opción se ve el resultado en unos días, ya que al estar con la energía muy desequilibrada, en esos días se lo va a regular, equilibrando el cuerpo para luego dar paso a descansar.

CONCLUSIONES

En conclusión, la digitopuntura es una terapia que se deriva de la acupuntura, que posee una antigüedad impresionante, además, de que comparten la misma historia, teoría del Ying – Yang, poseen muchos artículos científicos que validan y demuestran son una terapia efectiva para muchos síntomas, en algunos casos una mejor u otra, la digitopresión es una terapia que puede

realizar cualquier persona sin necesidad de un certificado, que no posee riesgos de poner en peligro al paciente mientras sepa en que situaciones no se los realiza, actualmente es una terapia alternativa la cual está tomando fuerza, ya que las personas se van interesando en lo natural.

Se verá si los puntos a aplicar darán un resultado en la persona, ya que el insomnio como lo mencionamos puede ser producido por muchas causas, sino es tratado a tiempo puede ocasionar malestar a la persona, pudiendo llegar hasta el borde de la locura. Se tratará con puntos energéticos generales independientemente de los motivos por el cual se haya originado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rigol O. Manual de acupuntura y digitopuntura para el médico de la familia. ECIMED Editorial Ciencias Médicas. [Internet]. 1992. [revisado en 18 feb 2023]. Disponible en: [www.academia.edu/12568985/Manual de Acupuntura y Digitopuntura](http://www.academia.edu/12568985/Manual_de_Acupuntura_y_Digitopuntura)
2. Lou A. Manual de Digitopuntura. [Internet]. 2005. [citado en 18 feb 2023]. Disponible en: www.academia.edu/30970079/MANUAL_DE_DIGITOPUNTURA
3. Investigaciones científicas que muestran la eficacia de la acupuntura [Internet]. [citado el 7 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.alicanteacupuntura.com/descubrimientos-cientificos-sobre-la-acupuntura/>
4. Diferencia entre la acupuntura y digitopresión - Salud y ejercicio [Internet]. [citado el 7 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://www.articulo.org/articulo/46943/diferencia_entre_la_acupuntura_y_digitopresion.html
5. Insomnio ¿se puede tratar con Acupuntura? - Clínica Fuensalud [Internet]. [citado el 7 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.clinicafuensalud.com/tratar-mi-insomnio-con-acupuntura/>
6. Domínguez Rubio N, Martínez J, Cramer M, Benenti Otsubo G. La acupuntura en la depresión (relación Corazón-Cerebro). Revista Internacional de Acupuntura [Internet]. el 1 de enero de 2020 [citado el 7 de septiembre de 2023];14(1):1–6. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-internacional-acupuntura-279-articulo-la-acupuntura-depresion-relacion-corazon-cerebro--S188783692030020X>
7. Digitopuntura (digitopresión) como terapia alternativa [Internet]. [citado el 7 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.biomanantial.com/do-in-digitopuntura-digitopresion-como-terapia-alternativa/>
8. Insomnio | Digitopuntura China – Manual Online Gratis [Internet]. [citado el 7 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.digitopunturachina.com/es/tratamiento-del-insomnio-con-digitopuntura-china-y-moxibustion/>
9. Buscador de Puntos - Manual de Digitopuntura Online [Internet]. [citado el 8 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://pointfinder.org/classic/espanol.html>
10. Manual Técnicas Digitopuntura [6nge8z1qr6lv] [Internet]. [citado el 8 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://idoc.pub/documents/manual-tecnicas-digitopuntura-6nge8z1qr6lv>
11. Acupuntura para el insomnio, remedios para dormir bien [Internet]. [citado el 8 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.iis.es/acupuntura-para-el-insomnio-remedios-para-dormir-bien-naturales/>

12. ¿Qué pasa si NO DUERMES? - Las 10 CONSECUENCIAS [Internet]. [citado el 8 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://www.psicologia-online.com/que-pasa-si-no-duermes-5263.html#anchor_3

13. ¿Cuáles podrían ser las consecuencias de no dormir? - Claudia Aguirre - YouTube [Internet]. [citado el 8 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=czCphrEerwg>

14. Medicina Tradicional China El legado del Emperador Amarillo 1998 - YouTube [Internet]. [citado el 8 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=INIrdivyMvY>

ANEXOS



Materiales de uso, alcohol, algodón,
guantes de ser necesario



Procedemos a limpiar la zona ne la
que se trabajará



C6



C7



