

# ¿Para qué vale la acupuntura (y para qué no)?

(Cómo conjugar Acupuntura, Psicología y Taiji)

Alejandro Bello

Psicólogo, Técnico Superior en Medicina Tradicional China y Técnico en Taijiquan

estouche  ben!  
centro de terapias

### *¿Qué es la acupuntura?*

La acupuntura es una de las técnicas de la Medicina Tradicional China, la más conocida en Occidente. Consiste en la inserción de agujas filiformes con la punta de acero en determinados puntos del organismo. Esos puntos, en su mayoría, forman parte de canales o meridianos por los que circula el "Qi", la energía vital. La existencia de "energía vital", aunque quizás suene esotérico, es fácilmente asumible si recordamos que podemos medir cambios eléctricos en la piel o los músculos.

¿Qué se puede conseguir con la acupuntura? Desde la Medicina Tradicional China, se trata de conseguir regular el flujo de la energía vital. Una misma patología de la Medicina Occidental (por ejemplo, un dolor de cabeza) puede estar asociada a diferentes síndromes de la Medicina Tradicional China. Esto nos pone en una situación compleja a la hora de contestar a la pregunta del título, ya que la investigación occidental sobre la eficacia de la acupuntura no ha tenido esto en cuenta en innumerables ocasiones.

### *¿Cómo podemos saber si un tratamiento es eficaz?*

Cuando alguien quiere probar si un tratamiento es eficaz debe aplicar el tratamiento sobre un grupo suficientemente grande y diverso de personas. Es decir, debe buscar que sólo compartan la característica de recibir el tratamiento. A la vez, debe poseer otro grupo igualmente diverso que no reciba tratamiento o reciba un tratamiento placebo (el grupo control). La asignación de los sujetos a uno u otro grupo debe hacerse de forma controlada y aleatorizada, para evitar cualquier sesgo. Bien, a esto se le llama Ensayo Clínico Aleatorizado.

Si la persona que aplica los tratamientos no sabe si está aplicando el tratamiento o el placebo y si el investigador no tiene ningún interés en que el resultado se decante hacia ningún lado en especial, se considera que el experimento tiene más rigor científico aún. Y si queremos conocer con más rigor todavía si un tratamiento es eficaz, buscamos lo que se denomina un "meta-análisis". Consiste en seleccionar diferentes estudios con características similares y tratar los datos como si correspondieran a dos enormes grupos, uno de tratamientos y otro control.

Para realizar este tipo de investigaciones en M.T.C. desde nuestra cultura se deben respetar los siguientes criterios:

- Se debe combinar el rigor científico con la adaptación del tratamiento a las necesidades del sujeto experimental.

- Los sujetos experimentales deberán ser clasificados y tratados según la Diferenciación de Síndromes de la M.T.C., aunque el tratamiento de datos utilice las categorías occidentales. Veinte personas diagnosticadas del mismo tipo de trastorno depresivo son diagnosticadas de cinco tipos diferentes según la M.T.C. Aunque pueda parecer que la M.T.C. complejiza lo sencillo, es cierto que la M.T.C. tiene la enorme potencia de reducir a un pequeño grupo de quince o veinte síndromes cualquier desregulación energética del ser humano. Eso sí, aprender a diferenciarlos y tratarlos conlleva un aprendizaje de entre cuatro y diez años, aproximadamente (siempre según nuestra opinión).

- Los sujetos que han pertenecido a un grupo placebo deberían poder beneficiarse del tratamiento una vez fuera posible experimentalmente, como recomienda la Organización Mundial de la Salud.

- Se recomienda que el grupo placebo reciba acupuntura placebo. Es decir, que se les inserte agujas de acupuntura en "no puntos", para distinguir los efectos de la inserción de agujas (con la consiguiente secreción de endorfinas) de los efectos del tratamiento.

Si uno bucea por Pub Med, la fuente más habitual de búsqueda de estudios científicos en Medicina, encontraremos diversos meta-análisis (lo que decíamos que era el *súmmum* de la "demostración científica") que concluyen que la acupuntura es un tratamiento eficaz en patologías enormemente diversas (tabla 1). Esto no significa que en otras patologías no sea eficaz, significa que en éstas ya se ha demostrado que lo es.

Tabla 1.

Patologías en las que la Acupuntura se ha demostrado eficaz mediante meta-análisis  
(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>)

CEFALEA TENSIONAL,
HERNIA LUMBAR,
ASMA,
AFASIA,
DOLOR POR CÁNCER,
FIBROMIALGIA
ESQUIZOFRENIA
OSTEOARTRITIS
CERVICALGIA
PARÁLISIS FACIAL
DOLOR MENSTRUAL
NÁUSEAS Y VÓMITOS PRODUCIDOS POR
QUIMIOTERAPIA
MIGRAÑAS
PATOLOGÍAS TÉMPOROMANDIBULA RES
FIBROMIALGIA
HIPERACTIVIDAD INFANTIL
TRASTORNOS DIGESTIVOS
ANSIEDAD
DEPRESIÓN
TRASTORNOS ALIMENTARIOS
CONSTIPADOS
INSOMNIO
OBESIDAD SIMPLE
MOLESTIAS DURANTE EL EMBARAZO
RINITIS ALÉRGICA
PSORIASIS
ACNÉ
COLON IRRITABLE
PARKINSON
DISTONÍA MUSCULAR
TINNITUS
DENTALGIA AGUDA

*Entonces, unas agujitas y, ¿cómo nuevo?*

La intervención mediante acupuntura, como es fácil imaginar, necesita su tiempo. Igual que un fármaco necesita su temporalidad, la acupuntura necesita de un número de sesiones variable para conseguir los objetivos propuestos. Es variable porque cada persona acude en unas condiciones particulares, con una exposición a patógenos y unos hábitos conductuales (descanso, alimentación) y psicológicos (regulación emocional y cognitiva) diferentes. Se suele decir que por cada año que se ha sufrido la patología, se necesita un mes para recuperarse. Quizás sea ligeramente excesivo, pero el futuro usuario de la Medicina Tradicional China (ya sea en formato de Acupuntura, masaje Tui-Na o Fitoterapia) es bueno que acuda sabiendo que nuestro objetivo será que el cuerpo consiga recuperar su equilibrio y eso necesita habitualmente un mínimo de diez sesiones con una frecuencia de dos sesiones por semana.

*Si mi problema es psicológico, ¿la acupuntura sustituye a la psicoterapia?*

Rotundamente, no. La acupuntura te ayuda a reducir la intensidad de los síntomas, a estar menos ansioso o más enérgico, pero nunca podrá trabajar contigo para que desarrolles estrategias conductuales, cognitivas y metacognitivas. No podrá ayudarte a que obtengas un sentido estable de ti mismo ni una narrativa integrada de tu historia vital. En realidad, te recomendamos un profesional cualificado de la psicoterapia para alcanzar estos objetivos, ya que es habitual encontrarse con personas que desde otras disciplinas “juegan” a “liberarte de tus emociones, desbloquear lo que se bloqueó en la infancia...” y otras estrategias “psico-emocionales-energéticas” harto peligrosas. A continuación narramos un ejemplo que hemos vivido: en un caso de un paciente deprimido con un duelo no elaborado, un acupuntor y osteópata, además de desbloquear Qi de Hígado (como debe y sabe hacer), se dedicó a recomendarle al paciente escribir cartas a los seres queridos muertos (lo cual podría estar muy bien, si la persona pudiera afrontarlo; pero el resultado fue el agravamiento severo de la sintomatología depresiva porque en ese momento no disponía de estrategias para abordar esas emociones). Igual que sería una irresponsabilidad que un masajista le realizara al paciente algún tipo de cirugía, es una irresponsabilidad que profesionales no cualificados evalúen e intervengan con técnicas psicoterapéuticas.

Nuestra propuesta es clara, la combinación responsable y cualificada de disciplinas juega a favor del paciente.

Con esto no queremos decir que la intervención centrada en el sujeto sea siempre la más adecuada, ni que el sujeto deba asumir como psicopatología los efectos de, pongamos por caso, la injusticia social, el paro o la violencia que le rodea. Nada más lejos de nuestra intención. Creemos que en esos casos la ayuda del profesional ha de ser muy básica y estar centrada en que el sujeto, si lo desea, lleve su problemática a intentos de solución social.

*Y el Taiji, ¿puede sustituir a la acupuntura o la psicología?*

Pues... tampoco. El Taiji es una (increíble) práctica fundamentalmente preventiva y rehabilitadora, no curativa. Su origen está basado en el Wushu, la Medicina Tradicional China y el Taoísmo. Puede, sin duda alguna, ayudarte a reducir la probabilidad de enfermarte y también a ser más feliz, pero no sustituirá a la intervención de la psicología y la Medicina Tradicional China. Del mismo modo, la meditación puede ayudarte a no sentirte profundamente deprimido pero no te aliviará (por sí sola!) una psicopatología severa. Es más, los grandes maestros de Taiji recomiendan llevar a cabo meditaciones que te ayuden a centrarte en el aquí y el ahora.