



Mi Universidad

Tríptico

Presentado por: Ávila Delesma Clara del Rosario.

Nombre del tema: Acupuntura.

Parcial: I.

Nombre de la Materia: Enfermería y Prácticas Alternativas de Salud.

Catedrático: Lic. Cecilia de la Cruz Sánchez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 8°.

ACUPUNTURA



La acupuntura consiste en la inserción de agujas muy finas en la piel en puntos estratégicos del cuerpo. La acupuntura, un componente clave de la medicina china tradicional, se utiliza con frecuencia para tratar el dolor. Su uso es cada vez más frecuente para mejorar el bienestar general, por ejemplo, para manejar el estrés.

La medicina china tradicional explica la acupuntura como una técnica para equilibrar el flujo de energía o fuerza vital, conocida como «chi» o «qi», que se cree que fluye a través de canales (meridianos) en el cuerpo. Al insertar agujas en puntos específicos en estos meridianos, los acupunturistas consideran que el flujo de energía se reequilibra.

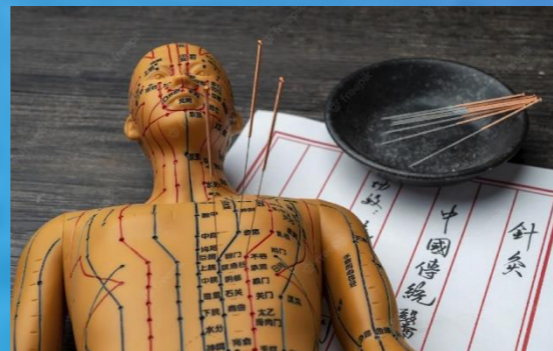
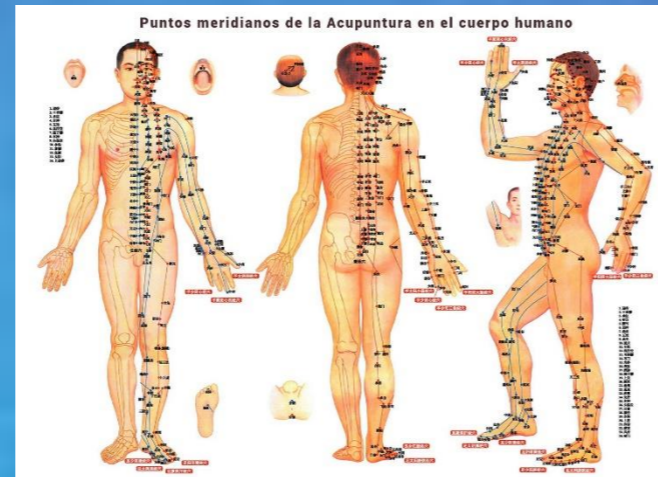
Beneficios de la Acupuntura

- Disminuye el dolor.
- Favorece la circulación.
- Mejora los problemas respiratorios.
- Libera del estrés y la ansiedad.
- Evita el insomnio.
- Disminuye el síndrome de abstinencia.
- Equilibra la energía del cuerpo.

¿Cuáles son los puntos principales de la acupuntura?

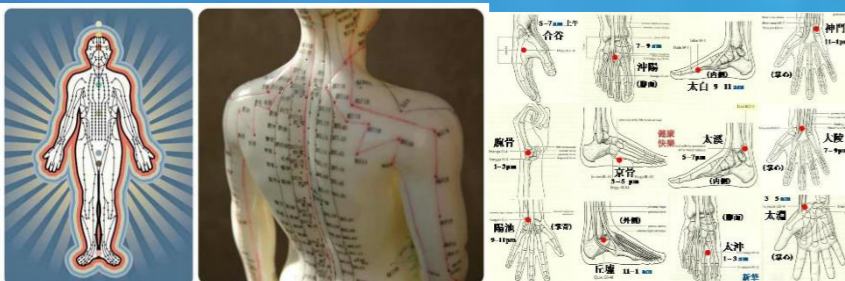
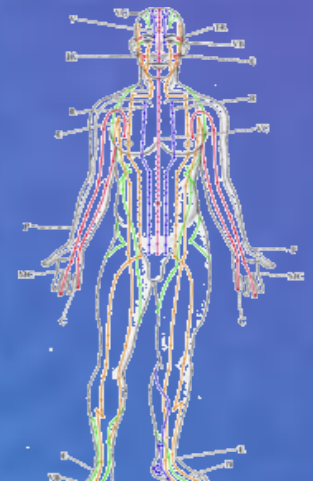
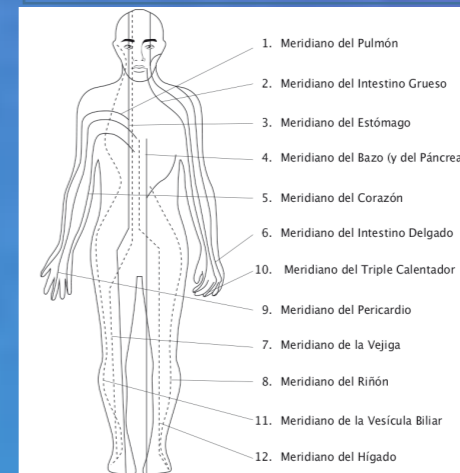
En esta ocasión hablaremos de los cinco puntos considerados por la MTC, los cuales son base dentro de la acupuntura. Cabe resaltar que estos puntos hacen alusión al movimiento de un río, por lo cual se les denomina: río, arroyo, mar, pozo y manantial.

- Puntos pozo (Ting): ubicados en la planta del pie y en la palma de la mano, ayudan a aliviar las sensaciones del tórax y el estómago.
- Puntos manantiales (Xing): se encuentran entre los dedos y el metatarso o metacarpo y generalmente ayudan a disminuir la fiebre.
- Puntos arroyo (Shu): con ubicación en el metatarso o metacarpo, ayudan a aliviar la pesadez corporal de igual modo el dolor articular.
- Puntos río (Jing): están alrededor de las muñecas y de los tobillos, estos se usan cuando existe dificultad para respirar o algún problema respiratorio.
- Puntos mar (He): están alrededor de codos y rodillas, ayudan a disminuir o erradicar la diarrea.



Los 12 puntos meridianos

1. Meridiano del Pulmón (P) para tratar problemas respiratorios o por desarreglos gástricos.
2. Meridiano del Intestino Grueso (IG): Se emplea cuando se presenta estreñimiento.
3. Meridiano del Estómago (E): para problemas bucales y males estomacales.
4. Meridiano del Bazo-Páncreas (BP): para problemas menstruales y cuando la digestión es insuficiente.
5. Meridiano del Corazón (C): para problemas cardiacos de todo tipo
6. El Meridiano Intestino delgado (ID): para problemas de hinchazón de párpado, como también trastorno en los riñones e infecciones urinarias.
7. Meridiano de la Vejiga (V) para problemas de epilepsia e hiperactividad nerviosa.
8. Meridiano del Riñón (R): para dolores lumbares, de dolor o sequedad de la garganta y cuadros de ansiedad y depresión.
9. Meridiano Circulación y Sexualidad (CS), para tratar la fiebre ya que la reduce, corrige problemas emocionales y de ansiedad.
10. Meridiano Triple calentador (TC): para dolencias en los brazos, infecciones de oído y de garganta.
11. Meridiano Vesícula biliar (VB) utilizado para solucionar problemas insomnio y problemas de migrañas, sinusitis aguda y crónica, así como problemas lumbares y de ciática.
12. Meridiano Hígado (H): Para problemas de sensación de vértigo



Los riesgos de la acupuntura son bajos si recurre a un acupunturista certificado y competente que use agujas estériles. Los efectos secundarios comunes incluyen dolor y sangrado leve o moretones donde se insertaron las agujas. Las agujas desechables de un solo uso son ahora el estándar de la práctica, por lo que el riesgo de infección es mínimo. No todos son buenos candidatos para la acupuntura.

Antes de someterte a un tratamiento de acupuntura, asegúrate de decirle al profesional de la salud:

- Si tienes un trastorno de sangrado. Las posibilidades de presentar sangrado o hematomas debido a las agujas aumenta si tienes un trastorno de sangrado o si estás tomando anticoagulantes.
- Si tienes un marcapasos. La acupuntura en la que se aplican leves impulsos eléctricos a las agujas puede interferir con el funcionamiento de un marcapasos.
- Si estás embarazada. Algunos puntos de acupuntura están pensados para estimular el trabajo de parto, lo que podría desencadenar un parto prematuro.

Tratamiento de acupuntura

Durante un tratamiento de acupuntura, el acupuntor inserta agujas muy finas en puntos específicos de tu cuerpo. La inserción de las agujas no suele causar mucha molestia.

Cada persona que realiza acupuntura tiene un estilo único, a menudo combinando aspectos de los enfoques oriental y occidental de la medicina. Para determinar el tipo de tratamiento de acupuntura más conveniente para ti, el acupunturista puede preguntarte por tus síntomas, comportamientos y estilo de vida. También puede examinar detenidamente:

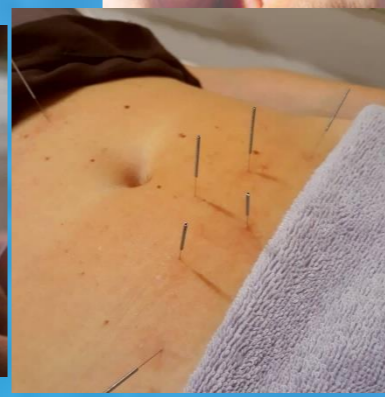
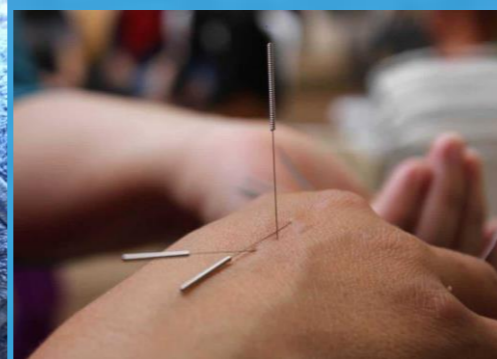
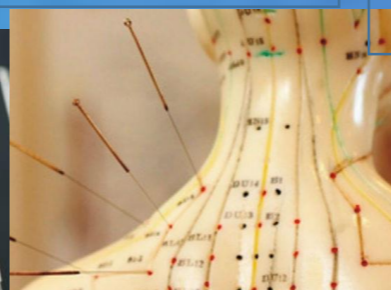
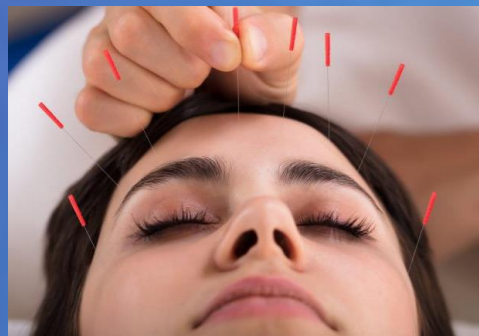
- las partes del cuerpo en las que sientes dolor;
- la forma, el revestimiento y el color de la lengua;
- el color de la cara,
- la fuerza, el ritmo y la calidad del pulso en la muñeca.

Una sesión de acupuntura puede llevar hasta 60 minutos, aunque algunas citas pueden ser más cortas. Por lo general, un plan de tratamiento frecuente para una sola molestia consistiría en uno o dos tratamientos por semana. La cantidad de tratamientos dependerá de la afección que se tratará y de su gravedad.

Durante el procedimiento

Los puntos de acupuntura se encuentran en todas partes del cuerpo. En ocasiones, los puntos adecuados están muy lejos del área de dolor. El acupunturista te informará el sitio general del tratamiento planeado y te indicará si tienes que quitarte alguna prenda. Se te dará una bata, una toalla o una sábana. Debes recostarte sobre una camilla acolchada durante el tratamiento, que consiste en lo siguiente:

- Inserción de agujas. se insertan a varias profundidades en puntos estratégicos del cuerpo. Las agujas son muy finas, de modo que su inserción suele causar muy pocas molestias. Por lo general, las personas no suelen sentir la inserción en absoluto. Un tratamiento típico usa de 5 a 20 agujas.
- Manipulación de agujas. el acupunturista puede mover o girar suavemente las agujas después de colocarlas o aplicarles calor o impulsos eléctricos leves.
- Extracción de agujas. en la mayoría de los casos, las agujas permanecen en el lugar durante 10 a 15 minutos mientras permaneces recostado y te relajas. Generalmente, no se sienten molestias cuando se extraen las agujas.



Resultados

Los beneficios de la acupuntura a veces resultan difíciles de estimar, aunque a muchas personas les resulta útil como una forma de controlar varios trastornos dolorosos.

Sin embargo, varios estudios indicaron que algunos tipos de acupuntura simulada parecen dar los mismos resultados que la acupuntura real. También hay pruebas de que la acupuntura resulta óptima en personas que esperan que dé resultado.

La acupuntura tiene pocos efectos secundarios; por lo tanto, vale la pena probarla si tienes dificultad para controlar el dolor con métodos más convencionales.

Para más información, comunicarse al número:
9191116732.

O al correo electrónico: clara_avila0710@hotmail.com

También contamos con redes sociales como: Claritha ÁviDe.

Referentes Bibliográficos

<https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/acupuncture/about/pac-20392763>

<https://promedicas.mx/lapaz/articulos/la-acupuntura-y-sus-puntos-principales/>

<https://www.superalimentos.pro/medicinas-alternativas/acupuntura/acupuntura-china/>

<https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/terapias-corporales/la-acupuntura/>

