

¿QUE ES LA ACUPUNTURA?

La acupuntura es una técnica curativa usada en la medicina china tradicional. Se usan las agujas muy delgadas para estimular puntos específicos en el cuerpo. Estos puntos quedan en sendas de energía llamadas "meridianos." Se diseñan los tratamientos de acupuntura para mejorar el flujo y equilibrio de energía a lo largo de estos meridianos.

La medicina china tradicional existe desde hace por lo menos 2,500 años. Considera el cuerpo humano como un sistema de flujos de energía. Cuando estos flujos son equilibrados el cuerpo está saludable. Los practicantes toman el pulso a sus pacientes y examinan su lengua para diagnosticar desequilibrios de energía. En la medicina china pueden tomarse los pulsos en tres posiciones en cada muñeca y a tres profundidades en cada posición.

La enfermedad no es definida por síntomas ni por el nombre de una enfermedad como "la infección por VIH." En cambio, un practicante de medicina china hablará sobre los desequilibrios de energía. El idioma puede parecer muy extraño como "la deficiencia del yin" o "la subida de calor del hígado." Las palabras chinas "yin" y "yang" se refieren a energías complementarias que deben estar en equilibrio, y "Qi" (pronunciado como "chi") puede traducirse más o menos como energía o fuerza de vida.

En la medicina china tradicional hay muchas maneras de mejorar el equilibrio de los flujos de energía del cuerpo. Las técnicas más comunes usadas en el mundo occidental son las técnicas del ejercicio como Qigong o Tai Chi, acupuntura y las yerbas. La Hoja 704 tiene más información sobre las yerbas chinas.

Muchos practicantes de medicina china se especializan en acupuntura o el uso de yerbas. Muy pocos usan ambos métodos.

¿POR QUE USAN LAS PERSONAS CON VIH LA ACUPUNTURA?

Porque la acupuntura se trata del equilibrio de energía, no hay puntos de acupuntura específicos para tratar el VIH. En cambio tu acupuntor usará los pulsos y probablemente examinará la lengua para averiguar cómo tus flujos de energía están fuera de equilibrio.

La acupuntura no cura la infección de VIH. Sin embargo, muchas personas creen que les ha ayudado a mejorar su energía global o tratar con los efectos secundarios de los medicamentos antivirales. Algunas personas han utilizado la acupuntura para reducir la perturbación del estómago o la diarrea causado por los medicamentos. Otras personas creen que les ayuda a disminuir el dolor causado por la neuropatía (Vea la Hoja 553 para más información sobre la neuropatía).

¿COMO SE USA?

Basado en los desequilibrios de tu energía, tu acupuntor seleccionará los lugares específicos para estimular. Quedarás en una mesa acostado boca abajo o boca arriba. Se insertarán las agujas en los puntos seleccionados. Mientras se insertan las agujas puedes sentirte un poco el dolor, hormigueo o entumecimiento. Las agujas quedan en el cuerpo hasta 30 a 45 minutos. Depende de lo que la acupuntura debe hacer. Durante ese tiempo muchas personas se duermen.

Podrías recibir los tratamientos adicionales durante la acupuntura para aumentar el flujo de energía:

- Las agujas podrían estimularse con una corriente eléctrica muy apacible (el electroacupuntura)
- La "moxa" es un material suave preparado de la yerba mugwort seca. Moxa puede ponerse en el

extremo arriba de agujas de acupuntura o (raramente) directamente en la piel. Moxa se quema para proporcionar el calor penetrante. Esto se llama el moxibustión.

- Pueden usarse tazas de vidrio redondas para crear la succión encima de puntos específicos (aplicar ventosas). La succión estimula el flujo de energía. Si las tazas quedan durante mucho tiempo estas pueden causar marcas rojas.

Algunos practicantes usan cuentas pequeñas o agujas diminutas pegadas en su lugar con el adhesivo para guardar la presión en un punto de acupuntura durante unos días.

¿QUE SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

Algunas personas experimentan un poco de dolor ligero, entumecimiento u hormigueo cuando se insertan las agujas de acupuntura. En casos raros las personas se sentirán vertiginosas o nauseadas durante la acupuntura. Puede haber una gota de sangre cuando una aguja sea retirada. La acupuntura tiene mucho menos efectos secundarios que la mayoría de los medicamentos occidentales.

No debes ir para un tratamiento de acupuntura si has tenido cualquier bebida alcohólica dentro de una hora o si estás usando cualquier droga recreativa.

Está seguro que tu acupuntor sabe si estás embarazada. Algunos puntos de acupuntura no deben estimularse durante el embarazo.

¿COMO SABEMOS SI FUNCIONA?

Ensayos sobre la acupuntura muestran que es eficaz para tratar algunos tipos de dolor y náusea. Esto llevó los Institutos Nacionales de Salud en 1997 a emitir una declaración que apoya el valor de acupuntura para ciertas condiciones. La Organización de Salud Mundial lista encima de 40 condiciones que pueden ayudarse por la acupuntura.

Un estudio reciente en la acupuntura para relevar el dolor de la neuropatía no mostró ningún beneficio. Sin embargo, el plan del estudio se ha criticado por usar los mismos puntos de acupuntura para todos en el estudio y por usar los puntos de acupuntura falsos para la comparación. Muchas personas con la neuropatía creen que la acupuntura los ha ayudado.