



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO®
Dr. MISAEL ACOSTA S.

**INFORME DE INTERCAMBIO ACADÉMICO INTERNACIONAL
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO EN
NATUROPATÍA**

TEMA:

Digitopresión para tratar problemas de circulación sanguínea

AUTORA:

Ordoñez Zúñiga Iliana Patricia

**Tecnología en Naturopatia
Mención clínica y cuidado del paciente**

Gualaquiza – Ecuador, 2023

Dedicatoria

Este logro académico alcanzado
a base de esfuerzo y dedicación
se lo dedico con todo mi corazón,
principalmente a mis hijos

Lívan y Denzel

Como también a mi querida hermana

Nube Zuñiga

Agradecimiento

Quiero empezar agradeciendo a Dios por
brindarme la fuerza necesaria para seguir
creciendo en mi vida

Asimismo, quiero agradecer
profundamente al Instituto Misael Acosta
Solís y a toda la planta de trabajadores
tanto en el área administrativa con al
profesorado, por brindarme ayuda en el
transcurso de mis estudios

GRACIAS

RESUMEN

En el presente trabajo investigativo proporcionara información pertinente a los problemas de circulación, haciendo énfasis en la varices, ya que en los últimos años forma parte de una cantidad considerable se personas a nivel mundial, asimismo, se dará material bibliográfico acerca de la medicina tradicional china, concretamente en la técnica de la digitopuntura, para poder realizar lo mencionado se necesitara de dos pasos muy relevantes, el primero consta de la indagación en cuanto la problemática de salud mencionada antes, mediante la respectiva búsqueda se revelaran datos específicos de las varices, continuamente se pasara al segundo paso, el cual consiste en búsqueda de información relevante de la terapia ya mencionada, cuyo objetivo será aliviar los problemas de circulación.

PALABRAS CLAVES

Digitopuntura. Medicina Tradicional China. Sistema Circulatorio. Varices

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo incursiona en el uso de la digitopresión -Terapia que forma parte de la medicina tradicional china- en beneficio de la salud humana, siendo evidente el incremento de su uso en los últimos años a escala mundial, en el Ecuador se ha visto que las personas buscan alivio en lo natural ya que la digitopresión tiene un efecto similar a los remedios al dejar que su actividad influya en la biología humana, regresando a las raíces de la medicina natural alternativa y complementaria en donde se encuentra la sabiduría milenaria de nuestros antepasados.

Este estudio considera a la medicina tradicional china que desde la antigüedad ha validado su efecto medicinal utilizado desde tiempos remotos, principalmente por su amplia gama de usos, el progreso científico ha confirmado el poderoso uso terapéutico de sus técnicas, especialmente sobre la digitopresión, al punto de reconocer en ella beneficios antiinflamatorios, analgésicos, antioxidante, entre otros, siendo una aliada en la recuperación de molestias, enfermedades y porque no en la prevención para contrarrestar los síntomas que no requieren asistencia médica.

Este documento muestra una descripción completa sobre la digitopresión, asimismo, especifica algunos estudios científicos que demuestran su altísimo potencial, lo que ratifica que la digitopresión despierta gran interés de la comunidad científica por que evidencia que a través de mecanismos acupunturales activan la absorción, distribución, metabolismo y excreción en el cuerpo humano, concretamente en los puntos para lo que fue aplicada.

Al ser conocedores que uno de los problemas principales en términos de salud son las enfermedades cardiovasculares, debiendo entender que el aparato circulatorio es el que permite que las células del cuerpo humano estén permanentemente nutridas, se ha establecido como tema principal de esta investigación la relación entre circulación sanguínea y los beneficios de la digitopresión.

Partiendo del entendimiento de cómo funciona el aparato circulatorio, cuáles son los problemas más comunes que encontramos y que los causa, para de esta manera poder entender el diagnóstico.

Este trabajo implementa la correcta aplicación de la digitopresión, detallando los pasos específicos para la circulación sanguínea.

Al referirnos sobre la correcta aplicación de la digitopresión, entendemos que depende del espacio en el que se va a llevar a cabo la terapia, como también el material de apoyo ya sean aceites esenciales, sabanas, iluminación, etc., como puede ser, aspectos que se considere para la efectividad del método de la terapia en mención. Respecto a lo que se fundamenta como uso de la digitopresión, se puede ver un beneficio en la aplicación de la misma, debido a que nuestra sangre al necesitar de la oxigenación al utilizar tratamientos paliativos permitirá ver beneficios en la aplicación, adicionalmente establecemos la importancia de una buena dieta a la hora de la ingesta.

La correcta aplicación de la digitopresión además de los puntos específicos nos da como resultado una acción depurativa y desintoxica la sangre eliminando sustancias tóxicas depositadas.

Al hablar de sus beneficios en la sangre se establece también las contraindicaciones en el uso de la digitopresión e información exhaustiva en cuanto a la búsqueda bibliográfica para obtener una comprensión teórica sobre el tema abordado.

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

SISTEMA CIRCULATORIO

Es fundamentalmente un conjunto de órganos corpóreos encargados de hacer llegar la sangre a todo el cuerpo. Uno de los problemas principales en términos de salud son las enfermedades cardiovasculares, debiendo entender que el aparato circulatorio es el que permite que las células del cuerpo humano estén permanentemente nutridas, facilitan la eliminación de productos de desecho, así como se encargan de la transportación de hormonas, y se encargan de la elaboración de anticuerpos. (1)

SISTEMA VASCULAR

Básicamente se sabe que es la red de vasos sanguíneos del cuerpo, el cual incluye lo siguiente:

- Arterias, quienes se encargan de transportar sangre rica en oxígeno desde el corazón a los tejidos y órganos.

- Venas, llevan la sangre y los productos de desecho de regreso al corazón.
- Capilares, pequeños vasos sanguíneos que conectan las arterias pequeñas con las venas pequeñas, lo curioso es que las paredes de los capilares son muy delgadas y permiten el intercambio de sustancias entre los tejidos y la sangre.

PROBLEMAS CIRCULATORIOS MAS COMUNES

Los problemas circulatorios, también llamados enfermedades vasculares, son condiciones que afectan al sistema vascular. Son comunes y pueden ser graves, encontramos algunos tipos, como:

- Aneurisma, son ensanchamiento o abultamiento en la pared de una arteria.
- Arterioesclerosis, consiste en la afección en la que se acumula placa dentro de las arterias lo que genera endurecimiento y disminuye la luz de las paredes arteriales.
- Coágulos sanguíneos, incluyendo trombosis venosa profunda y embolia pulmonar, patología de sumo riesgo.
- Enfermedades de las arterias coronarias y arterias carótidas: Afecciones que implican el estrechamiento o el bloqueo de una arteria. La causa suele ser una acumulación de placa.
- Enfermedad de Raynaud: Trastorno que hace que los vasos sanguíneos se estrechen cuando tiene frío o se siente estresado, en los miembros inferiores, de rodillas hacia abajo.
- Accidente cerebrovascular: Afección grave que ocurre cuando se detiene el flujo de sangre al cerebro.
- Várices, enfermedad común en que las venas se ven hinchadas y retorcidas, se observan a través de la piel.
- Vasculitis, inflamación de los vasos sanguíneos, se observa a través de la piel raíces extendidas.

SÍNTOMAS EN MALA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

Los síntomas y signos fácilmente visibles en los pacientes con problemas de circulación sanguínea son los siguientes:

- Venas varicosas y arañas vasculares
- Contractura muscular, (dolor)
- Edema a nivel maléolo, (medicada)
- Dolor en región lumbosacra con irradiación a miembro inferior derecho
- Dolor en región toraco posterior (ITU)

ETIOLOGÍA DE LOS PROBLEMAS CIRCULATORIOS

Datos relevantes en cuanto a los problemas circulatorios, según los conocedores del tema -médicos- dependen de una o varias enfermedades específicas, de las cuales se puede decir lo siguiente:

- Genes
- Enfermedades del corazón derivadas de alteraciones metabólicas del colesterol alto y presión arterial alta
- Infección
- Lesiones
- Medicamentos, incluyendo hormonas

DIAGNÓSTICO DE LOS PROBLEMAS CIRCULATORIOS

Para hacer un diagnóstico, los galenos realizarán el examen físico e indagarán sobre los signos más relevantes, además de revisar detenidamente los antecedentes clínicos. Además, llegara a solicitar pruebas de imagen o laboratorio ya sean de sangre, eses u orina.

Es factible prevenir las enfermedades vasculares, para ello en necesario:

- Hacer cambios saludables en el estilo de vida, como tener una dieta saludable para el corazón y hacer ejercicios para mantener el aparato circulatorio activo.

- No fumar, si ya es fumador, procurar con la ayuda de un profesional médico o psicólogo la mejor manera de dejar de hacerlo.
- Mantener una dieta y estado mental acorde que permita mantener su presión arterial y colesterol bajo control.
- Si tiene diabetes, controle su azúcar en la sangre.
- Evitar el sedentarismo, en lo posible trate de no estar sentado o parado durante largos períodos de tiempo, si su actividad diaria lo requiere, levántese y muévase entre cada hora. Si tiene un viaje largo, también puede usar medias de compresión y estirar las piernas con regularidad.
- Utilice los magníficos beneficios del uso de la ortiga como tratamiento paliativo.

ARTERIOPATÍA PERIFÉRICA EN LAS PIERNAS.

Es una afección de los vasos sanguíneos que irrigan las piernas y los pies. Esta se presenta a causa del estrechamiento de las arterias en las piernas. Esto ocasiona disminución del flujo sanguíneo, lo cual puede lesionar nervios y otros tejidos.

La arteriopatía periférica es causada por la "arterosclerosis", este problema ocurre cuando el material graso, en forma de placa, se acumula sobre y dentro de las paredes de las arterias y las vuelve más estrechas, esto hace que las paredes de las arterias también se vuelven más rígidas y no pueden ensancharse o dilatarse para permitir un mayor flujo de sangre cuando se necesita. Como resultado, cuando los músculos de las piernas están trabajando más intensamente, al hacer ejercicio o caminar, no pueden recibir suficiente sangre y oxígeno.

Si la arteriopatía periférica se agrava, es posible que no quede suficiente sangre y oxígeno, incluso cuando los músculos están en reposo, lamentablemente es un trastorno común. Casi siempre afecta a los hombres mayores de 50 años, pero las mujeres también pueden sufrirla. Las personas están en mayor riesgo si tienen antecedentes de:

- Colesterol anormal.

- Diabetes.
- Cardiopatía (arteriopatía coronaria).
- Presión arterial alta, hipertensión.
- Enfermedad renal que involucra hemodiálisis
- Tabaquismo.
- Accidente cerebrovascular.

ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA

Las arterias llevan la sangre del corazón a todo el cuerpo, cuando están saludables, tienen un revestimiento liso que promueve el flujo sanguíneo y ayuda a evitar la formación de coágulos. La enfermedad arterial periférica (EAP) es una afección en la que se crean depósitos grasos, llamados placas, a lo largo de las paredes de las arterias que transportan la sangre a los brazos y a las piernas. A esto también se le conoce como aterosclerosis o endurecimiento de las arterias. Las arterias se estrechan lentamente y pueden incluso bloquearse, afectando la circulación de la sangre, especialmente en las piernas y en los pies.

Lo característico en esta sintomatología son los calambres dolorosos en los músculos de la pierna o de la cadera al caminar, en algunos casos son tan severos que afectan la marcha, desaparecen durante el reposo; o adormecimiento, debilidad o una sensación de pesadez en las piernas sin dolor.

También se presenta con enfriamiento de la piel en áreas específicas de las piernas o de los pies, cambios de color en la piel, particularmente en los brazos o en las piernas. Lo más peligroso llagas en los pies o en los dedos de los pies que no cicatrizan rápidamente, lo que genera ardor o dolor en los pies y en los dedos de los pies en reposo y particularmente al estar acostado, esta es una señal de una EAP más severa.

ACUMULACIÓN DE GRASA EN LAS ARTERIAS (Várices)

Los síntomas de una arteria periférica bloqueada son dolor o pesadez en la pierna que empiezan o empeoran al caminar. En este caso no necesita cirugía de derivación, si los síntomas luego desaparecen cuando descansa. Asimismo, posiblemente no necesite esta cirugía si todavía puede realizar la mayoría de sus actividades cotidianas.

La derivación de arterias periféricas de la pierna es una emergencia médica en la que la cirugía es para redireccionar el suministro de sangre alrededor de una arteria bloqueada en una de las piernas. Se utiliza un injerto para reemplazar o esquivar la parte bloqueada de la arteria. El injerto puede ser un tubo plástico o puede ser un vaso sanguíneo tomado del cuerpo, en la mayoría de los casos, de la pierna opuesta, durante la misma cirugía.

Venas varicosas, las venas varicosas, conocidas como várices, son venas hinchadas, retorcidas y dilatadas que se pueden ver bajo la piel. Con frecuencia son de color rojo o azul. Generalmente aparecen en las piernas, pero pueden presentarse en otras partes del cuerpo. (2)

Causas, Normalmente, las válvulas unidireccionales en las venas de las piernas mantienen el flujo de sangre hacia el corazón, cuando las válvulas no funcionan correctamente, la sangre regresa por la vena. Esta se inflama por la sangre que se acumula allí, lo cual provoca las varices. Las venas varicosas son comunes, afectan más a las mujeres que a los hombres. No causan problemas para la mayoría de las personas. Sin embargo, si el flujo de sangre a través de las venas empeora, pueden presentarse problemas como hinchazón y dolor en la pierna, coágulos sanguíneos y cambios en la piel.

De manera más precisa, se puede decir que mayoritariamente las varices se originan por una disfunción en las válvulas venosas, estructuras localizadas en el interior de las venas que permiten que el flujo de la sangre sea siempre en sentido ascendente, de las piernas en el corazón (3). Si estas válvulas fallan, aparece el llamado reflujo, es decir que la sangre, en lugar de subir hacia el corazón, se acumula dentro de las venas de las piernas dado que no puede luchar contra la gravedad.

De manera menos frecuente, las varices también pueden originarse sin que ninguna válvula venosa falle, solo como compensación de una obstrucción del sistema venoso profundo. Así, al obstruirse la vía principal de drenaje de la pierna, la sangre se deriva de manera compensatoria por venas del sistema venoso superficial lo que incrementa su volumen y, por tanto, se pueden palpar.

Pruebas y exámenes

El primer paso del naturópata será examinar el recorrido de las venas en las piernas para buscar inflamación, cambios en el color de la piel o llagas, así como también determinar el flujo sanguíneo en las venas, descartando otros trastornos en la zona de piernas, como coágulos de sangre.

Tipos de Várices:

Existen diferentes formas de clasificar las varices. La más usada a nivel médico, es la clasificación CEAP (*Clinical-Etiological-Anatomical-Pathophysiological*, siglas en inglés), que establece una gradación de las varices en función de la presentación clínica, la etiología, la anatomía de la vena y la patofisiología de la misma, según lo describe (4).

A nivel general, García León indica que se pueden establecer dos tipos:

- Varices superficiales. De tipo más frecuente, conocidas como telangiectasias o arañas vasculares, son varices de pequeño tamaño, muy visibles, que suelen causar preocupación por la extensión de la vascularización y el enrojecimiento de la piel, sin embargo, este tipo de várice no suele tener mayor significación patológica, el problema suele ser principalmente estético, no suele provocar problemas en la piel de oscurecimiento o dermatitis, ulceraciones o flebitis, a decir de García León.
- Varices tronculares. Pueden presentar diferentes grados de dilatación y son las varices propiamente dichas: venas dilatadas que pueden ser más o menos visibles.

INDICACIONES PARA ALIVIAR MOLESTIAS DE CIRCULACIÓN

- Use medias de descanso para disminuir la hinchazón, éstas suavemente comprimen las piernas para hacer subir la sangre.
- No sentarse o estar de pie por períodos prolongados sedentarismo o inmovilidad, mover ligeramente las piernas ayuda a que la sangre circule.
- Levante las piernas por encima del nivel del corazón 3 o 4 veces al día durante 15 minutos a la vez.

- Atienda las heridas si tiene úlceras abiertas o infecciones, con la ayuda de su médico o naturópata entrenado, podrá hacer las curaciones necesarias mostrándole cómo hacerlo.
- Control de peso corporal, si tiene sobrepeso.
- Hacer más ejercicio. Esto ayuda a mantener el peso adecuado y a movilizar la sangre pierna arriba; caminar o nadar son buenas opciones.
- Si tiene la piel seca o agrietada en las piernas, humectarlas con aceites esenciales ayuda, teniendo en cuenta la manera de aplicarlos para evitar complicaciones o empeorar el problema. Seleccione con la ayuda de su médico vascular el tipo de lociones, cremas o ungüentos antibióticos que le puedan servir.

Si solo se presentan un pequeño número de venas varicosas, se pueden usar los siguientes procedimientos, que el médico vascular podría aplicar:

- Escleroterapia. Se inyecta agua con sal, solución salina o una solución química en la vena, ésta tiende a endurecer y luego desaparece.
- Flebectomía. Se hacen pequeños cortes quirúrgicos, incisiones, en la pierna cerca de la vena dañada. Se extrae el pedazo de la vena a través de una de las incisiones.
- Si las venas varicosas son más grandes, extensas y están diseminadas en la pierna, su médico puede sugerir un procedimiento usando algo como láser o radiofrecuencia, el cual puede hacerse en el consultorio o clínica del profesional vascular.

Para cuidar nuestro organismo es importante mantenerse con buena salud, la alimentación representa gran aporte para mantener en excelentes condiciones nuestra sangre. Ya que necesita de la oxigenación y ayuda de nutrientes adecuados para que no se den trastornos derivados por el desequilibrio químico en la sangre. Esto se da porque en su interior las células sanas cuidan del organismo conservando toxinas, grasas, colesterol y triglicéridos en niveles óptimos para la salud, dado que al aportar nutrientes y el oxígeno necesario la función circulatoria será eficaz.

Mantener nuestra sangre bien nutrida depende del aporte energético evitando excesos que aporten una acumulación de grasas dañinas para la salud, y esto parte de una alimentación equilibrada, eliminando exceso de azúcares, frituras, embutidos y lácteos. Adicional a una guía nutricional, se puede incorporar tratamientos con plantas naturales como por ejemplo la ortiga por tener un aporte adecuado de hierro y por sus propiedades anticoagulantes y vasodilatadoras que ayudan significativamente en la circulación.

La Ortiga tiene acción depurativa y desintoxicante en la sangre, elimina sustancias tóxicas depositadas, su aporte de hierro en casos de anemias, y la vitamina K que contiene, tienen efecto eficaz para controlar hemorragias sanguíneas. Al hablar de sus beneficios en la sangre el uso de la ortiga tiene un gran poder depurador, lo cual es interesante para conservar niveles más bajos de azúcar, y el uso de pomadas brinda beneficios preventivos, curativos, a bajo costo, lo que representa una opción en esta patología.

MEDICINA NATURAL

Hasta este punto es imposible no considerar la relevancia de no expandir el significado de la medicina natural, también llamada naturopatía e incluso hasta de cierto modo dar características importantes de los terapeutas naturópatas.

La naturopatía, ya sea Medicina Tradicional China (MTC), Medicina Tradicional India (Ayurvedica), Medicina Andina, entre otras., ha estado presente en la historia de la humanidad desde su mismo origen y lo ha ayudado en su vida día a día por cientos de años y una de sus principales características es la prevención, como lo dice la siguiente fuente, el enfoque principal de la medicina tradicional fue preventivo desde sus inicios, y en la actualidad continúa siendo así. Se cuenta que en la antigüedad, hace aproximadamente 3 500 años, el médico tradicional asiático debía mantener saludables a los miembros del grupo poblacional que atendía, y a cambio recibía el pago o tributo de los mismos; sin embargo, cuando uno de ellos enfermaba, el médico debía restituirle la salud y cargar con todos los gastos del enfermo y su familia durante el tratamiento. Ciertamente o no, este hecho reafirma el carácter eminentemente preventivo de las acciones de salud en aquel entonces (5)

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Uno de los sistemas médicos más importantes en la historia de la humanidad es sin duda alguna la MTC y eso debido por un lado a sus diferentes ramas como por ejemplo la digitopuntura, moxibustión, ventosas, entre otras, como también por sus investigaciones o tratados de hace miles de años que hoy en día siguen siendo tan importantes tal cual lo dice la siguiente cita, no podemos aceptar algo como adecuado para nuestra salud sin estudios que amparen su veracidad, pero en el caso de la medicina tradicional china, que sí que cuenta con estudios de este tipo ¿por qué seguimos tachando de locos a quienes aseguran su utilidad? No debemos irnos muy lejos en la historia para demostrar la efectividad real de la medicina tradicional china. Un ejemplo significativo para expresar lo dicho es que un premio Nobel de medicina por el descubrimiento de la artemisinina, ese compuesto químico derivado de una planta, cuyo hallazgo no hubiera sido posible de no ser por los antiguos tratados de medicina tradicional china. (6) es importante que a continuación sean expuestos datos relevantes en cuanto a la digitopuntura una rama o terapia derivada e importante de la Medicina Tradicional China

DIGITOPUNTURA

Por toda la información expuesta hasta ahora se puede entender con mayor facilidad, la razón de usar terapias de medicina natural como la digitopuntura, que a su vez es relacionada con la acupuntura ambas sirven para el beneficio de la salud, y por ello se pasará a una mayor descripción de los usos medicinales que se le atribuyen a la ya nombrada terapia, la acupuntura, como método de la medicina popular china que se remonta a más de cuatro mil años está conociendo una creciente demanda y uso en las sociedades occidentales. La digitopuntura es en resumen un método más sencillo y apropiado para la auto aplicación y cuyas indicaciones son las mismas que para la acupuntura. Su uso como analgésico está más que indicado, pues no produce ningún tipo de efectos secundarios (7)

Por los beneficios medicinales y por el tan antiguo uso de la digitopuntura, nace la propuesta de la aplicación de la digitopuntura de la cual se sabe que el principal objetivo es el tratamiento del dolor o la analgesia, pues este constituye una señal de alarma del cuerpo, que nos comunica que algo no va bien. Encontramos diferentes tipos de dolores accesibles mediante la digitopuntura, desde los dolores inofensivos surgidos tras un

golpe, hasta cuando un órgano interno enferma y se produce una reacción dolorosa, en ese caso si no es posible eliminar ese dolor mediante la digitopuntura deberíamos acudir a la consulta para realizar el diagnostico pertinente. (7)

Para seguir describiendo los beneficios de la terapia de la digitopuntura se expondrá la siguiente lista

- Logran tratar y combatir la ansiedad.
- Alivia el estrés, hace que la mente se sienta tranquila y despejada.
- Acaban con las migrañas y los dolores de cabeza constantes.
- Mejoran y tratan las alergias.
- Son buenas ante el insomnio.
- Curan la depresión.
- Tratan la fibromialgia.
- Mejoran el metabolismo.
- Curan las contracturas.
- Mejoran la artritis y la artrosis.
- Calma dolores de la menopausia y otros trastornos ginecológicos.
- Mejoran la circulación sanguínea. (8)

Cabe recalcar que la digitopuntura además de lo propuesto en este estudio tiene otros beneficios, como por ejemplo en el aspecto facial, tal cual lo menciona la siguiente cita, Ten en cuenta que, el mejor momento para este tratamiento es después de la limpieza facial. No se debe aplicar después de comer o si estás muy cansado/a. El mejor momento es por la mañana o a comienzos de la noche. La primera vez que se aplica la digitopuntura facial se realiza durante unos 20 minutos. Después, una vez aprendidos los puntos a estimular, se tarda menos tiempo, La digitopuntura en la frente sirve para estimular la piel, suavizar las líneas de la frente y aliviar dolores de cabeza y migrañas, Este método

alternativo también sirve para reducir líneas de expresión alrededor de los ojos, Sirve para evitar las arrugas en la comisura de los labios. (9)

COMO APLICAR LA DIGITOPUNTURA

Según la literatura consultada y esta proveniente de tratados de la antigua China la técnica de la digitopuntura puede aplicarse de cuatro formas diferentes, las cuales serán presentadas a continuación:

- **Golpes suaves:** Consiste en dar golpes pequeños durante dos a tres minutos en el punto de presión, al terminar el tiempo se alivia el dolor. Este tipo de aplicación se utiliza con personas de constitución débil, como los ancianos y los niños.
- **Masaje de los puntos aplicando presión con el dedo:** Este tipo de aplicación consiste en aplicar presión con fuerza en cada punto, la clave de esta aplicación está en conocer cuánta fuerza aplicar, suele variar dependiendo de cada persona en particular.
- **Masaje de los puntos usando las uñas:** Este tipo de masaje es bastante fuerte, se aplica presionando con las uñas en los puntos referidos. Este masaje no debe aplicarse en personas de constitución débil, sobre todo no en ancianos o personas con problemas cardíacos.
- **Método enérgico:** Consiste en aplicar un palo de madera para masajear los puntos de presión, este palo consta de dos puntas diferentes, una redondeada y otra terminada en punta; cuando se utiliza el extremo puntiagudo el efecto es más rotundo. (10)

PUNTOS RELEVANTES DENTRO DE LA DIGITOPUNTURA

Se consideró altamente oportuno mencionar que cuatro puntos de la presente técnica resaltan a la hora de atender a pacientes en diversos problemas de salud, los cuales son conocidos como puntos maestros del dolor o Kroun-lounn. Para ahondar más en lo

mencionado se realizó la siguiente consulta, los dos puntos más importantes están localizados en los pies, uno en el pie derecho y otro en el izquierdo; entre el maléolo externo y el calcáneo cóncavo. Estos puntos se utilizan para aliviar cualquier dolor independientemente de su origen. Para comenzar el masaje se debe tocar con suavidad hasta encontrar una punta que se presiona con intensidad, y por último se lleva a cabo un masaje suave de treinta segundos a dos minutos. (10)

Consecuentemente, no podemos dejar de mencionar que los dos puntos restantes están ubicados en las piernas. Para encontrarlo es preciso medir cinco dedos por encima del maléolo externo y más atrás hacia la pantorrilla; para activar el punto de presión se debe presionar, y este lugar se hunde bastante fácil al tacto. Para emplear correctamente estos puntos y aplicar la presión necesaria se deben activar primero los puntos de los pies y después los de las pantorrillas. Posteriormente se deben activar los puntos específicos del dolor que se padece. (10)

TIPOS DE DIGITOPUNTURA

Como es común entre las diversas terapias de medicina natural existen diferentes variantes, por lo mencionado es importante dar a conocer los diversos tipos de digitopuntura, asimismo es necesario indicar que cada uno tiene un enfoque y objetivos específicos. Siendo estas variantes las siguientes:

- Digitopuntura chino tradicional. Esta técnica se basa en el concepto de medicina tradicional china de equilibrar el cuerpo a través de la estimulación de los puntos.
- Digitopuntura auricular. Se centra en el tratamiento de los puntos de acupuntura en la oreja. Se cree que los puntos auriculares están relacionados con diferentes partes y órganos del cuerpo, y se utilizan para tratar una variedad de trastornos, incluyendo dolores, trastornos emocionales y adicciones.
- Digitopuntura facial. El tratamiento se aplica en los puntos de acupuntura en la cara. Se utiliza para mejorar la apariencia y tratar problemas como el acné, las arrugas y las manchas de la piel.

- Digitopuntura craneal. Se utiliza para tratar problemas de salud relacionados con el sistema nervioso, como el dolor de cabeza, la migraña y el insomnio.
- Digitopuntura deportiva. Esta técnica trata diversas lesiones y dolores relacionados con el deporte. Se utiliza para aliviar el dolor, aumentar la movilidad y mejorar el rendimiento deportivo. (11)

RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA UNA CORRECTA APLICACIÓN DE LA DIGITOPUNTURA

A continuación, se expondrán una serie de puntos significativos que el terapeuta de naturopatía lleve a cabo una destacada forma al momento de aplicar la técnica de digitopuntura, cabe recalcar que estos puntos son derivados directamente de la Medicina Tradicional China.

- La persona que va a recibir el tratamiento debe estar tranquila y relajada; que no vista prendas ceñidas y que la habitación esté tibia. Luego se le debe pedir que se siente (con la espalda recta) en una silla o que se acueste en un colchón firme o en una alfombra suave. Para hallar los puntos que requieren estimulación, hay que hacer presión con los dedos en todo el cuerpo de la persona y ver cuáles le provocan dolor: si un órgano no está funcionando bien, el punto correspondiente del cuerpo supuestamente estará sensible al tacto.
- El masaje debe darse en los puntos hipersensibles haciendo presión firme y a fondo con las yemas de los dedos. Si la persona tratada es un niño pequeño o un bebé, hay que ejercer mucha menos fuerza al masajear. El masaje tiene que aplicarse en la misma dirección que el flujo de energía del meridiano correspondiente, y debe causar molestia, pero no dolor; además, hay que evitar hacer demasiada presión en la cara, el abdomen y las articulaciones.
- Los movimientos deben ser rápidos (de 50 a 100 por minuto) y no hay que usar aceites ni cremas; tampoco debe haber motivo para apresurarse: los adultos

requieren de 5 a 15 minutos de masaje en cada punto tratado; los niños, unos 5 minutos, y los bebés 30 segundos.

- Este tratamiento puede repetirse cuantas veces sea necesario. Para los trastornos agudos dolorosos suelen bastar dos o tres sesiones de masaje cada hora; para combatir síntomas crónicos tal vez se requieran hasta 20 sesiones que deben proporcionarse dos o tres veces por semana y dejar un intervalo de más días entre una y otra conforme se experimente mejoría.
- No es aconsejable tratar de curar enfermedades específicas como la artritis por medio de la digitopuntura. (12)

METODOLOGÍA DE LA APLICACIÓN DE LA TERAPIA

Para ayudar a mejorar problemas del sistema circulatorio por medio de la digitopresión se tomaron los puntos referidos por la milenaria medicina tradicional china, tal cual lo indica la siguiente cita, se sabe que el incorrecto funcionamiento de la sangre y consecuentemente la retención de líquidos está asociada a los siguientes órganos del cuerpo, Hígado, Bazo, Riñón y Vejiga (13)

Hígado H3 TAICHONG

Este punto se localiza entre el primer y el segundo metatarso del pie por delante del hueso del tarso. (14)

Bazo 6 – SANYINJIAO

Este punto está localizado 4 dedos por encima del maleolo interno en la depresión posterior a la tibia. El maléolo es el hueso que se nota en el lado interno del tobillo, es el extremo de la tibia que es el hueso más grande de la pierna. El punto está en el músculo el flexor largo de los dedos, si flexionas los dedos se puede sentir el movimiento del músculo. (15)

Riñón. YONG QUAN

Se sitúa en la depresión que se forma en la parte anterior de la planta del pie al realizar la flexión plantar, aproximadamente en la transición entre el tercio anterior y el tercio medio de la planta del pie. (16)

Vejiga. WEIWHONG

El punto 40 del meridiano de vejiga o Weiwhong, que significa «Ayuda al centro» se encuentra en el centro del hueco poplíteo, detrás de la rodilla y trata la circulación sanguínea además de todos los dolores de espalda (sobre todo en la zona lumbar), dolores en miembros inferiores con dificultad de movimiento, dolor de cadera con sensación de pesadez y parálisis, parestesias y atrofas. (17)

Cada sesión cumplió con los estándares pedidos por la Medicina Tradicional China, tales como tener un ambiente en paz y armonía. Para ello fue necesario tener un espacio limpio y ordenado, con una camilla y utensilios tales como, toallas, velas, luz tenue, música relajante.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA UNA CORRECTA APLICACIÓN DE LA DIGITOPUNTURA

A continuación, se expondrán una serie de puntos significativos que el terapeuta de naturopatía lleve a cabo una destacada forma al momento de aplicar la técnica de digitopuntura, cabe recalcar que estos puntos son derivados directamente de la Medicina Tradicional China.

- La persona que va a recibir el tratamiento debe estar tranquila y relajada; que no vista prendas ceñidas y que la habitación esté tibia. Luego se le debe pedir que se siente (con la espalda recta) en una silla o que se acueste en un colchón firme o en una alfombra suave. Para hallar los puntos que requieren estimulación, hay que hacer presión con los dedos en todo el cuerpo de la persona y ver cuáles le provocan dolor: si un órgano no está funcionando bien, el punto correspondiente del cuerpo supuestamente estará sensible al tacto.
- El masaje debe darse en los puntos hipersensibles haciendo presión firme y a fondo con las yemas de los dedos. Si la persona tratada es un niño pequeño o un

bebé, hay que ejercer mucha menos fuerza al masajear. El masaje tiene que aplicarse en la misma dirección que el flujo de energía del meridiano correspondiente, y debe causar molestia, pero no dolor; además, hay que evitar hacer demasiada presión en la cara, el abdomen y las articulaciones.

- Los movimientos deben ser rápidos (de 50 a 100 por minuto) y no hay que usar aceites ni cremas; tampoco debe haber motivo para apresurarse: los adultos requieren de 5 a 15 minutos de masaje en cada punto tratado; los niños, unos 5 minutos, y los bebés 30 segundos.
- Este tratamiento puede repetirse cuantas veces sea necesario. Para los trastornos agudos dolorosos suelen bastar dos o tres sesiones de masaje cada hora; para combatir síntomas crónicos tal vez se requieran hasta 20 sesiones que deben proporcionarse dos o tres veces por semana y dejar un intervalo de más días entre una y otra conforme se experimente mejoría.
- No es aconsejable tratar de curar enfermedades específicas como la artritis por medio de la digitopuntura. (18)

RESULTADOS ESPERADOS Y DISCUSIÓN

Según una investigación del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba (España), la acupuntura se basa en la estimulación de puntos concretos de nuestro cuerpo con agujas para favorecer el bienestar puntual de una zona o el integral de nuestro cuerpo; la digitopresión busca lo mismo, con la única diferencia que llegan a utilizar solamente las manos.

Partiendo de lo mencionada arriba, para corroborar los grandes beneficios de la medicina natural, expresados hasta ahora teóricamente, en el presente estudio se realizaron varias sesiones de la técnica de digitopuntura en pacientes con problemas de circulación sanguínea, teniendo como problemática de salud a tratar, la presencia de varices

Asimismo, es importante mencionar que, en dichas sesiones se llevó a cabo todo el protocolo de la técnica en mención, empero llego a ser lo más significativo desarrollar los

puntos específicos para la circulación sanguínea, Hígado H3 TAICHONG, Bazo 6 SANYINJIAO, Riñón YONG QUAN, Vejiga WEIWHONG, los cuales permitieron un resultado óptimo en pacientes con problemas de varices.

CONCLUSIONES

Como parte de este documento se desarrollara este punto muy relevante en la investigación para darle un entendimiento bastante claro y teniendo como propósito principal por un lado el estudio acerca del sistema circulatorio y por ende los problemas que este sistema llega a tener, haciendo énfasis en la presencia de las varices, asimismo, se habló de un tratamiento totalmente sano y natural como lo es la digitopuntura y de tal manera ayudar a las personas que desean cambiar su tipo de medicina dejando de lado la convencional y optando por obtener los beneficios de la medicina natural, con todo esto se pudo llegar a la conclusión de que el uso debido del cuerpo como unidad es la primera ayuda y prevención de malestares generales en esta unidad holística denominada mente cuerpo y espíritu.

Finalmente se concluye con lo siguiente:

Que la medicina natural no es nueva y que se ha usado por miles de años por nuestros antepasados en todo el planeta y por ende el uso de terapias alternativas como la digitopuntura es una ayuda enorme y eficaz para todos los seres humanos.

Mediante la investigación se detectó que por parte de los ciudadanos de todo el mundo el recurrente y mal uso de los productos nos conducen en vez a recibir daño en nuestro cuerpo a largo plazo de tal manera que una buena opción es el utilizar una medicina tradicional china lejos de ser invasiva para el cuerpo humano.

De la misma forma, se concluyó que: todos los habitantes de los diferentes países tenemos la capacidad de llevar un estilo de vida de calidad ya desde nuestra propia alimentación, como también la practica terapias para la prevención de problemas de salud, como fue la aplicación de la digitopuntura para problemas de circulación como lo son las varices.

Bibliografía

1. Zambrana Medina M. Universidad de Jaen. El aparato circulatorio. [Online].; 2016 [citado 2023 Enero 7. Disponible en: <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/2642>.
2. MedlinePlus en español [Internet]. Venas varicosas. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.). 2020 [citado 2023 Enero 8. Disponible en: [https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001109.htm#:~:text=Las%20venas%20varicosas%20\(v%C3%A1rices\)%20son,en%20otras%20partes%20del%20cuerpo](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001109.htm#:~:text=Las%20venas%20varicosas%20(v%C3%A1rices)%20son,en%20otras%20partes%20del%20cuerpo).
3. Armans Moreno E, Yugueros Castellnou X. Causas de las várices. Clinica de Barcelona. Clinica-Barcelona. [Online].; 2019 [citado 2023 Enero 9. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/varices/causas#:~:text=Las%20varices%20se%20producen%20debido,hacer%20visibles%20y%20palpables>.
4. Lozano M. CLuidatePlus. [Online].; 2019 [cited 2023 Enero 10. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/varices.html>.
5. Mora SEV. ¿Medicina alternativa o Medicina Tradicional? Infomed especialidades. 1999 Enero; 2(65).
6. Suárez A. Medicina actual vs Medicina Tradicional: ventajas e inconvenientes. Elsevier. 2015 noviembre; 2(31).
7. Lopez Barbeta S. La digitopuntura, ¿Que es? FIsio, Todo sobre la FIsioterapia. 2022 Mayo; 2(21).
8. FIsio Life Valencia Fisioterpia y Salud. ACUPUNTURA Y DIGITOPUNTURA. FIsio Life Valencia Fisioterpia y Salud. 2018 Febrero.
9. Grupo de Redaccion, INSTITUTO DYN. Todo sobre la digitoacupuntura, la acupuntura sin agujas. Instituto DYN. 2019 Noviembre.
10. Editores, Colegio Oficial de FIsioterapeutas de Navarra. ¿Qué es la digitopuntura? Colegio Oficial de FIsioterapeutas de Navarra. 2019 Abril ; 2(6).

11. Personal de Escuela Europea de Terapias Naturales y Bienestar. ¿Qué es y para qué sirve la digitopuntura? Escuela Europea de Terapias Naturales y Bienestar. 2020 Junio; 2(1).
12. Personal de Redaccion, Consejo Profesional de Terapeutas Holisticas. Terapias Manuales - Digitopuntura. CPT-ho. 2021 Febrero; 3(4).
13. Revista de Salud, TANIT. ¿Cómo mejorar la circulación sanguínea de las piernas? TANIT. 2019 Diciembre; 1(1).
14. Rev-TEMPO Formaciòn. H3 Taichong - Rama Medial Nervio Peroneo Profundo. Rev-TEMPO Formaciòn. 2021 Octubre; 4(32).
15. SHUHUAI H, HONGLIN Z. Acupuntura y salud. CHINA today. 2020 Septiembre; 2(1).
16. CampusAcupuntura, Centro de Estudios e Investigaciòn de Acupuntura. Punto 1 Riñón. YONG QUAN. Campus Acupuntura, Centro de Estudio e Investigaciòn de Acupuntura. 2019 Noviembre.
17. Sonsolez S. Digitopresión. WEIWHONG o 40V y KULUN o 60V. Acupuntura GRAN. 2019 Junio; 8(1).
18. Millstine D. NATUROPATIA. Manua MDS. 2019 Febrero .
19. Muñoz Retana C. Medicina Natural. Geo Salud. 2018;; p. 3.

Anexos



Imagen 1, Digitopuntura. Fuente: Iliana Ordoñez



Imagen 2, Digitopuntura. Fuente: Iliana Ordoñez



Imagen 3, Digitopuntura. Fuente: Iliana Ordoñez



Imagen 4, Digitopuntura. Fuente: Iliana Ordoñez



Imagen 5, Digitopuntura. Fuente: Iliana Ordoñez



Imagen 6, Digitopuntura. Fuente: Iliana Ordoñez