



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO[®]
Dr. MISAEL ACOSTA S.

TEMA:

**Aplicar Digitopuntura como tratamiento
para mejorar los síntomas del estrés**

AUTORA:

**Velasco Jara María Augusta
magguv@hotmail.com**

Tecnología en Naturopatía

Cuenca – Ecuador 2023



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO®
Dr. MISAEL ACOSTA S.

TEMA:

Digitopuntura para el tratamiento del estrés

INFORME DE PASANTÍAS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA

AUTORA:

Velasco Jara María Augusta

magguv@hotmail.com

Tecnología en Naturopatia

Cuenca – Ecuador 2023

Dedicatoria

Este logro académico se lo dedico con todo mi corazón y todo mi amor a mis hijos Joaquín, Valentina y Francisco por ser mi fuente de inspiración y motivación, y en quienes puedo sentir la presencia de la Energía Celestial

Agradecimiento

*Agradezco a Dios a mis maestros,
amigos y compañeros quienes con su
generosidad y cariño permitieron
sentirme apoyada y motivada hacia
conseguir mi sueño.*

*A todos
Gracias*

RESUMEN

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) millones de personas en el mundo padece o padecerá de estrés en algún momento de su vida, además que, por lo menos la mitad de las personas que lo padecen no tienen conocimiento de que están afectados. En algunos países en vías de desarrollo un gran número de casos no son detectados. Dicho problema de salud se ve reflejado en la población del Ecuador, para aclarar dicho punto se tomará infurción verificable de temas puntuales como el estrés y la técnica de Digitopuntura y como por medio de la aplicación de la terapia natural, se pretende ayudar de manera notable en restar daños provocados por el estrés presente en las personas adultas.

PALABRAS CLAVE: Digitopuntura, estrés, medicina natural, terapias alternativas, Medicina Tradicional China

ABSTRACT

According to figures from the World Health Organization (WHO), millions of people in the world suffer from or will suffer from stress at some point in their lives, in addition to the fact that at least half of the cases of people with stress are unaware that they are affected. In some developing countries a large number of cases go undetected. This health problem is reflected in the population of Ecuador Matilde Mordt, representative of the United Nations Development Program (UNDP). He says that the concern and stress in Ecuador make this territory part of the five countries with the highest levels of this problem worldwide, given this information and sad reality, alternative and complementary natural medicine plays a relevant role, making known clearly, with a bibliography directly related to specific points, such as stress and the Acupressure technique and how, through the application of natural therapy, it is intended to help significantly in reducing damage caused by the stress present in adult people.

KEYWORDS: Acupressure, Stress, Natural Medicine, Alternative Therapies, Traditional Chinese Medicine

INTRODUCCIÓN

En este documento se hablará concretamente en la aplicación de la terapia de medicina natural y complementaria Digitopuntura en personas que padecen estrés, todo esto para reducir la intensidad de los síntomas provocados por el problema previamente mencionado, para de tal forma evitar el desencadenamiento de otras posibles enfermedades, cabe recalcar que se trabajara en la recolección de información de experiencias previas relacionadas estrechamente con el problema ya mencionado.

Se realizó una indagación exhaustiva en cuanto a las características, por un lado, el cuadro patológico de estrés, seguido de un escudriñamiento intensivo en las raíces de las terapias de medicina alternativa y complementaria, asimismo, analizar los beneficios ganados mediante la aplicación de la terapia de Digitopuntura derivada directamente de la Medicina tradicional China MTC, para ratificar lo dicho se consultó bibliografía académica.

Es de conocimiento público que la ejecución de terapias de medicina alternativa en distintos malestares, enfermedades o patologías, son de ayuda comprobada, para ratificar lo menciona fue necesario una indagación penetrante y de tal manera dar a conocer sin mayores problemas a la correcta aplicación, uso y beneficios de la terapia de Digitopuntura, dicho de otra forma, el presente escrito indagara exclusivamente lo que concierne por un lado, el como la medicina natural puede mejorar notablemente ciertas patologías sin la necesidad de llegar al quirófano o, a la ingesta de medicamentos químicos farmacéuticos. Por consiguiente, serán expuestas las teorías de estos dos temas relevantes para la sociedad en la actualidad.

En la actualidad se sabe que la medicina mayoritariamente consumida por las personas en todo el mundo, es la medicina alópata o convencional, para entender es fácil ver el número realmente alto de farmacias o droguerías en las diferentes ciudades del mundo, con mayor arraigo en el Occidente, hablando de Europa y América. Y consecuentemente se lo puede apreciar localmente (Ecuador)

Si bien es cierto que, la medicina convencional está presente y es el consumo de un número considerable de personas, la medicina natural y terapias alternativas va ganado terreno entre los habitantes de diferentes partes del mundo, su uso va creciendo lentamente pero de forma firme; Latinoamérica no es la excepción y se ve reflejado en el aumento de los distintos consultorios y centros naturistas ubicados estratégicamente en muchas ciudades de la región, ofreciendo salud a bajo costo, con medicina no invasiva, y que tiene como productos de consumo elementos de la naturaleza sin llegar al uso de productos químicos o sintéticos

Una de las terapias que va creciendo de manera significativa, resulta ser una de las integrantes del conjunto por así llamarlo, más conocido de la historia, se trata de la Digitopuntura, integrante de la milenaria medicina tradicional china, terapia que será descrita en este documento

Finalmente, se expondrá como el uso de la terapia recientemente nombrada, mediante su aplicación puede ayudar notablemente con la patología del estrés

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

MEDICINA NATURAL

Como parte de cultura general se sabe, que la medicina natural puede llegar a abarcar un variado número de conceptos, esto debido a que cada rincón del planeta o cada cultura tiene su propia historia, por ello se ha considerado tomar la siguiente noción en cuenta, se sabe, se viene practicando miles de años atrás como por ejemplo, medicina tradicional china, medicina ayurvédica, por parte de las diferentes culturas en las diferentes partes del mundo, no obstante, es un sistema que estudia al ser humano desde un punto de vista holístico y global, utilizando elementos exclusivamente naturales para mantener y recuperar la salud. (1)

Consecuentemente, es relevante indicar que con el pasar de los tiempos esta noción ha sido pasada o heredada de generación tras generación tal cual como lo indica el siguiente autor, la Medicina Natural es el principio del tratamiento de la persona total. La Medicina Natural es el arte del tratamiento de la persona y no la enfermedad, mediante el tratamiento individualizado. La importancia en la actualidad de la Medicina Natural se evidencia por el alto consumo de los productos recomendados por esta alternativa para el manejo de las enfermedades.” (2)

NATUROPATÍA

Es de vital importancia para en el presente trabajo investigativo desarrollar una pequeña reseña de lo que es o significa la naturopatía y para ello se consideró lo que sigue, se basa en la capacidad vital del organismo para regenerarse, y busca la causa del origen de la enfermedad, en lugar de perseguir únicamente un alivio sintomático. Principalmente, trata de estimular las capacidades auto-curativas y de recuperación de cada persona, cuidando su alimentación, la eliminación de toxinas, la estimulación de su sistema inmunitario, etc. La Naturopatía se basa en las reglas del sentido común y la armonía de vivir con el entorno” (3), este método de salud ha permitido diferenciar las diferentes áreas

de tratamiento con las que la naturopatía armoniza íntegramente al paciente, permitiendo de tal manera ganar terreno frente a la medicina convencional.

A continuación, se presentará una lista de las diferentes técnicas que se ejecutan dentro de la naturopatía o también conocida como medicina natural alternativa y complementaria.

- Digitopuntura
- Reflexología podal
- Masaje Terapéutico
- Fitoterapia
- Quiropraxia
- Flores de Bach
- Aromaterapia
- Psicofísica
- Yoga
- Iridiología
- Medicina tradicional andina
- Medicina Tradicional china, entre otras

Por otro lado, es relevante manifestar que, por diversos factores, entre ellos: cultura, desconocimiento, globalización, etc., es la medicina convencional (alopática) la que de forma general llega a ser consumida o usada por la mayor

parte de los ciudadanos de las distintas partes del mundo, es así como lo ratifica la siguiente fuente, en el siglo XXI, persiste el predominio de la Medicina Occidental y el modelo biomédico sobre los otros subsistemas de salud como son la Medicina Ancestral y las Medicinas Alternativas

Gracias a los innumerables trabajos investigativos por parte de diversos historiadores a nivel mundial, se cabe que, la medicina ancestral o natural se la ha venido practicado por los distintos pueblos de las diferentes culturas milenarias del planeta, para respaldar esta afirmación se tomó la siguiente cita, la medicina tradicional está presente en todas las culturas del mundo. Se la define como el conjunto de todos los conocimientos y prácticas usadas en la prevención, diagnóstico y eliminación de desequilibrios físicos, mentales o sociales, y confiado exclusivamente en experiencia práctica, observación y transmitido de generación a generación, en forma oral o escrita (4)

Es de entender que, la región interandina la cual está ubicada desde el sur de Venezuela, pasando por Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia, Chile y Argentina, no está al margen de este tipo de medicina ancestral y para ahondar un poco más en ello, se citó lo siguiente, dentro de la medicina ancestral, todo se encuentra relacionado, los elementos de la naturaleza y los humanos tienen energía, identidad de género y vida. Las piedras, el viento, las plantas, las festividades, las estaciones, los días e incluso un momento o situación específica pueden ser hombres o mujeres, poseer vida o brindar energía que puede sanar o producir enfermedad (5)

Resulta importante mencionar que después de haber mostrado los diferentes puntos relevantes de este método médico andino, la medicina alternativa y complementaria es bastante congruente, no obstante, para ahondar un poco más, se toma la idea del siguiente autor quien manifiesta lo que sigue. las personas encargadas de la práctica diaria del saber andino aplicado a la medicina son los hombres y mujeres de sabiduría conocidos también como Yachak, personas con profundos conocimientos sobre el uso sanador de las plantas, así como de los rituales de limpieza y curación; el Yachak es el sabio de mayor prestigio (6)

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Como ya anteriormente se mencionó, la medicina tradicional china se la ha venido usando desde tiempos remotos, en un principio en el continente asiático; a la actualidad en el todo el planeta, en otras palabras, en la actualidad este sistema de salud tiene alcance a nivel mundial, es decir se practican las diferentes técnicas como la acupuntura o la digitopuntura, en los 5 continentes, de acuerdo a los estudios referidos al respecto, según la experiencia estas técnicas de medicina alternativa varían según la patología y el organismo de cada paciente. Al mismo tiempo, cabe recalcar que las técnicas de medicina natural se las utiliza siempre con el fin de mejorar la salud del ser humano, y a su vez es importante mencionar que este método de salud no es invasivo es decir, no se llega a ningún tipo de cirugía, hoy en día de estas técnicas se sabe que forman parte del milenario sistema de salud, medicina tradicional china, como lo dice la siguiente cita, sistema médico en uso durante miles de años para prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades. Se basa en la creencia que el qi (energía vital del cuerpo) fluye a lo largo de meridianos (canales) del cuerpo y mantiene en equilibrio la salud espiritual, emocional, mental y física de una persona. La medicina tradicional china trata de recuperar el equilibrio del cuerpo y la armonía entre las fuerzas naturales opuestas del ying y el yang, que pueden bloquear el qi y causar enfermedad. La medicina tradicional china incluye acupuntura, régimen de alimentación, terapia con hierbas, meditación, ejercicio físico y masaje. También se llama medicina oriental y MTC. (7)

DIGITOPUNTURA

En la actualidad mucho se sabe de la técnica de de digitopuntura, desde su correcta forma de aplicación, el ambiente adecuado, los beneficios para el cuerpo en general, etc., no obstante, fue indispensable consultar a los especialistas en el tema, la digitopuntura es más antigua que la acupuntura pues surgió en una época en que la humanidad todavía no sabía cómo trabajar el oro y la plata para fabricar agujas, aunque ya tenía el conocimiento de la existencia de determinados puntos en el cuerpo humano, que tratados mediante presión o masaje, eliminaban los dolores. Estas presiones o masajes, los podía realizar el

propio paciente, o bien el consorte en el caso de los puntos poco accesibles situados en la espalda. (8)

De la misma forma, se puede sumar a lo ya expresado hasta ahora lo siguiente, el principal objetivo de la digitopuntura 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 (8), de esta forma podemos seguir dejando a continuación una serie de puntos relevantes para la correcta ejecución de la técnica en mención

COMO APLICAR LA DIGITOPUNTURA

- Los golpecitos suaves → Consiste en golpear los puntos en cuestión con la yema del dedo durante dos o tres minutos. Al cabo de ese tiempo suele desaparecer el dolor. Este método se emplea en regla general en niños y personas de constitución débil.
- El masaje de los puntos en cuestión mediante presión efectuada con el dedo, En este caso cada cual ha de descubrir qué fuerza ha de aplicar para obtener los resultados deseados. Esta fuerza es distinta para cada persona.
- El masaje de los puntos en cuestión mediante las uñas, Se trata de un método bastante enérgico, que no debería aplicarse en personas de constitución débil, puesto que puede dar lugar a palpitaciones cardíacas.
- El método más enérgico, Consiste en el masaje con ayuda de un palo de madera. Estos palos tienen uno de sus extremos redondeado, mientras que el otro extremo termina en punta. Cuando se utiliza el extremo redondeado, los efectos no son tan rotundos como cuando se utiliza el extremo puntiagudo. (8)

BENEFICIOS EN DIGITOPUNTURA

Se considero elemental dar a conocer una lista con todos los beneficios que se pueden obtener de la digitopuntura tras su correcta aplicación:

- Depresión, estrés, y ansiedad.
- Trastornos digestivos como ardor estomacal o gastritis.
- Cólicos intestinales.
- Migrañas y dolores de cabeza generales.
- Insomnio, nerviosismo, fatiga.
- Dolores musculares, de articulaciones y contracturas.
- Dolores menstruales o los sofocos propios de la menopausia.
- Cansancio y náuseas en embarazadas y dolores tras el postparto.
- Diarreas y estreñimiento.
- Cansancio crónico o debilidad.
- Adicciones varias: Tabaco, alcohol. (9)

DIGITOPUNTURA Y SU FUNCIÓN

Es importante mencionar que la digitopuntura es una técnica originaria de la medicina tradicional china, parecida a la acupuntura. Según este estudio 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 digitopuntura busca lo mismo, pero utilizando las manos. (10)

Asimismo, es de vital importancia ratificar que la técnica de digitopuntura es avalada por los profesionales de la salud respaldando lo aquí dicho, tal cual como

lo indica la siguiente cita, La digitopuntura es un procedimiento terapéutico que combina los principios del masaje y la acupuntura sin el uso de agujas. Según este estudio realizado por el Hospital Infantil Norte “Dr. Juan de la Cruz Martínez Maceira” de Chile, la digitopuntura es una técnica avalada en el tratamiento de diversas dolencias, siempre y cuando estas hayan sido bien diagnosticadas. (11)

Continuamente es importante mencionar que la acupuntura es una técnica que se aplica en todo el cuerpo humano:

- Cabeza – rostro
- Espalda – cuello
- Brazos – manos
- Piernas – pies

Para esta investigación es necesario hablar cómo funciona la digitopuntura, no obstante, es importante mencionar el papel que juega la energía en la aplicación de la digitopuntura, La tradición Oriental la describe en términos de energía. Es la sustancia elemental y la fuerza vital de la vida Todas las formas vivas tienen energía. Pero va mucho más allá de la mera energía muscular. Es un conjunto de todas las energías presentes en el cuerpo: física, mental, emocional y psicológica. Estos flujos de energía reciben diferentes nombres a lo largo del planeta: Qi o Ch'i en Chino (así como Qi Gong y Tai Chi Chuan), Ki en Japonés (así como en Aikido) y Prana en La India. En Occidente, se refiere como bio-electricidad por los científicos y orgánicos (Dr. W. Reich). (12)

Asimismo, es importante mencionar los pasos de cómo es el funcionamiento de la técnica en mención, para lo cual se realizó la siguiente consulta:

- Para empezar, la digitopuntura funciona a través de los dedos. Ya sea ejerciendo presión con la punta del dedo, o bien, con el nudillo o el extremo posterior de un lápiz.
- Los expertos, en su aplicación, realizan una exploración sobre los puntos y meridianos, haciendo presión hasta encontrar el lugar exacto que favorece la recuperación del paciente.

- En un principio se puede sentir una ligera sensación de hormigueo en el cuerpo. Sin embargo, al continuar con la técnica, se hace cada vez más leve.
- La presión que se aplica en cada punto dura entre 15 u 30 segundos, asegurándose que es el punto exacto en que se cree que está el desequilibrio energético. Finalizada la sesión, el alivio será casi inmediato.

A modo de conclusión, en este punto se puede expresar que es muy importante tener permanentemente en cuenta que los efectos de esta terapia pueden variar en cada organismo. Uno de los aspectos más difíciles es encontrar los puntos que hay que tratar. Por ello, es normal que algunos puntos no funcionen como se estima. (11)

RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA UNA CORRECTA APLICACIÓN DE LA DIGITOPUNTURA

- Utiliza la yema de los dedos y las palmas de las manos
- Se hace a ambos lados de la cara
- La presión debe ser firme
- No debe doler, aunque hay puntos más sensibles
- Al ir presionando cada día las molestias irán desapareciendo
- Es recomendable hacerlo todos los días y en un mismo horario
- La duración del auto-masaje puede oscilar entre 3 o 5 minutos (13)

EN LA ACTUALIDAD NOS ENCONTRAMOS VULNERABLES ANTE EL ESTRÉS

En la realización del presente estudio han surgido varias incógnitas relacionadas directamente con el estrés y la digitopuntura, una de ellas es: ¿Qué tan vulnerables está el ser humano ante el estrés en la actualidad? La respuesta es: que el riesgo es alto debido al actual estilo de vida que tenemos la gran mayoría de personas, como lo indica la siguiente cita, el estrés afecta a gran parte de la población, con prevalencias que pueden sobrepasar el 50% en ciertos grupos más vulnerables como en poblaciones de migrantes, de extrema pobreza, de marginados, y en ciertas ocupaciones. Produce consecuencias en la salud y en la productividad de las personas y de la sociedad. Puede originar reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. (14)

ESTRÉS

Como es de conocimiento público el estrés en la actualidad es la patología con el mayor número de pacientes en el mundo, no obstante, se consideró en primera instancia hablar de la historia de la enfermedad en mención, no sin antes hablar del significado de este término, -estrés- para lo cual se consideró lo siguiente, palabra proveniente del inglés stress siendo su significado la Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. (16)

Ante la exposición del significado del término en mención, es menester y coherentemente hablar de su historia -estrés- de la cual se sabe lo siguiente, la concepción de Estrés se remonta a los años 30 "1930", cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, observó y analizó que todos los pacientes a quienes estudiaba, equitativamente con enfermedades diferentes, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo. (17)

No obstante, es relevante que se le haga una breve descripción de la vida de Hans Selye persona a la que se lo considera como padre del estrés y de quien se sabe lo que sigue, se graduó como médico y posteriormente realizó un doctorado en química orgánica en su universidad, a través de una beca de la

Fundación Rockefeller se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore E.E.U.U. para realizar un posdoctorado llegando a culminar su segunda mitad en Montreal Canadá en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, donde pudo llegar a realizar sus más célebres experimentos del ejercicio físico extenuante con animales “ratas” de laboratorio que comprobaron la prominencia de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de estas alteraciones orgánicas el doctor Selye denominó "estrés biológico".

Como dato adicional se sabe también que el Dr. Selye consideró entonces que varias patologías desconocidas para aquel entonces como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales e incluso trastornos mentales, no eran sino la resultante de cambios fisiológicos consecuencias de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genéticamente e incluso constitucionalmente.

No obstante, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que, además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

A raíz de lo mencionado hasta aquí, se sabe que los problemas del estrés han ido involucrando en sus estudios la participación de varias especialidades del área de la salud, tales como:

- Biológica
- Psicológica

Siendo importante mencionar que ambas técnicas medicinales llegan incluso a ser aplicadas con la ayuda de herramientas tecnológicas diversas y avanzadas.

Empero, hasta ahora, si bien es cierto e incluso de acuerdo a lo anterior el concepto de estrés proviene desde la década de los 30's y de ahí en adelante empezaron a surgir diferentes tipos de estrés, y como consecuencia nuevas

formas de tratamiento, cabiendo recalcar que además cada tipo de estrés trae consigo nuevas características.

Siendo ello razón suficiente para que en esta investigación que se realiza, se tenga como fundamento y parte ineludible, describir los diferentes tipos de estrés que existen en la actualidad, sus características, conceptos, sus diversos tratamientos, así como varios puntos derivados del mismo.

No obstante, es importante mencionar que, A partir de 1935 es cuando, Hans Selye, introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química. (18) se podría decir que desde allí, las investigaciones acerca del estrés no han parado ya que es una enfermedad silenciosa que agrede de forma notoria la salud del ser humano.

ESTRÉS EN LA ACTUALIDAD

Hoy en día, hablar de estrés es uno de los temas de salud mas tocados en cualquier ámbito, en cualquier espacio, ya sea en el trabajo, en la universidad, en el hogar, etc., por dicha razón se puede decir que, en la actualidad, al hablar de estrés, no se pone el foco solamente en el estímulo que nos lleva a este sobreesfuerzo, ni tampoco únicamente a la reacción de nuestro organismo. El concepto de estrés se entiende como un proceso en el que nuestros procesos cognitivos son mediadores entre la situación y nuestra respuesta a esa situación. Es lo que suele llamarse Teoría Interaccional del Estrés, cuyo máximo exponente es el psicólogo Richard S. Lázarus. (19)

TIPOS DE ESTRÉS

Estrés agudo

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. (20)

Estrés agudo episódico

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. (20)

Estrés crónico

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. (20)

ENFERMEDADES POR ESTRÉS

Enfermedad cardíaca

El estrés agudo puede aumentar directamente la frecuencia cardíaca y el flujo sanguíneo, lo que puede provocar niveles altos de colesterol y triglicéridos en el torrente sanguíneo.

Problemas gastrointestinales

El estrés no causa úlceras, pero sí que puede crear o agravar problemas digestivos en personas con problemas gastrointestinales comunes, especialmente acidez estomacal crónica (enfermedad por reflujo gastroesofágico o ERGE) y síndrome del intestino irritable (SII) (21)

Enfermedad de Alzheimer

Los investigadores aún tienen que probar la conexión entre el estrés y la enfermedad de Alzheimer, pero se cree que el estrés causa inflamación del cerebro, haciéndolo más susceptible a problemas de salud en general, por lo que se expone que el estrés puede aumentar el riesgo de sufrir alzhéimer.

Asma

Muchos estudios han demostrado que el estrés puede empeorar el asma y que es un desencadenante común en los síntomas de esta enfermedad en la que las vías respiratorias se inflaman y se dificulta la respiración. (21)

ESTRÉS DE LA VIDA DIARIA (LIFE STRESS)

Lo que claramente se entiende por estrés por la sociedad es que aquella situación en la cual las demandas externas (sociales) o las demandas internas (psicológicas) superan nuestra capacidad de respuesta. Se provoca así una alarma orgánica que actúa sobre los sistemas nervioso, cardiovascular, endócrino e inmunológico, produciendo un desequilibrio psicofísico y la consiguiente aparición de la enfermedad (22)

Después de lo mencionado arriba, es importante recordar que lo que básicamente ocurre en la vida diaria es como resultado que los estresores se han multiplicado impidiendo que el organismo pueda tener espacios y tiempos de recuperación entre los eventos.

En consecuencia, es relevante reconocer el estresor y tratarlo a tiempo, dicho en otras palabras, ante un caso de estrés que nos desborde es importante reconocer lo que nos está causando este malestar, así en lugar de decir “tengo estrés o estoy estresado”, será de crucial importancia ver qué es lo que está causando mi estrés y esto podría ser “estoy trabajando de manera sobreexigida o no logro organizarme o no estoy bien con mi pareja o no cuido de mis necesidades”. Entonces el primer paso es reconocer cuales son nuestros estresores de manera específica. Seguido de esto es necesario identificar cómo nos está afectando ese estresor y ver que podemos hacer para modificarlo. (23)

TIPOS DE ESTRESORES

Estresores únicos: hacen referencia a catástrofes y cambios dramáticos en las condiciones del entorno de las personas. Afectan a un gran número de ellas. Dentro de esta categoría se encontrarían las situaciones bélicas, terrorismo,

víctimas de violencia, enfermedades terminales, situaciones de cirugía mayor, migración y desarraigo, catástrofes naturales y sucesos altamente traumáticos (divorcio, pérdidas familiares, etc). Estos estresores son los responsables de las reacciones de estrés agudo y pueden dar lugar al Trastorno de Estrés Postraumático.

Estresores múltiples: Se trata de acontecimientos que pueden hallarse fuera del control de una persona, como la muerte de un ser querido, una amenaza a la propia vida, una enfermedad incapacitante, pérdida de empleo u otro tipo de acontecimientos que están fuertemente influidos por la propia persona, como el caso de divorcios, tener un hijo, someterse a un examen importante, etc. Estos estresores múltiples son los responsables del estrés crónico.

Estresores cotidianos: Suponen pequeñas situaciones que pueden perturbarnos o irritarnos en un momento dado, se trata de alteraciones de las rutinas diarias como sufrir un atasco o quedarse sin dinero suelto.

Estresores biogénicos: actúan directamente sobre el organismo causando o desencadenando la respuesta de estrés. Estos estímulos evitan el mecanismo de valoración cognitiva y trabajan directamente sobre los núcleos elicidores neurológicos y afectivos. (24)

METODOLOGÍA DE LA APLICACIÓN DE LA TERAPIA

Como respuesta ante dicho problema presentado en el ítem anterior, se podría entender que lo primero en realizar sería dejar de lado todas las actividades que puedan ocasionarnos problemas de estrés, sin embargo, como necesidad se considera tener una terapia de medicina natural alternativa y complementaria que nos ayude de manera notable a evitar cualquier tipo de estrés, para ello está presente la digitopuntura técnica proveniente de la medicina tradicional china, terapia que de la cual, en el presente trabajo se expondrán puntos específicos que ayudaran categóricamente ante dicho problema:

Ying Tang, medicina del rostro

Los dolores de cabeza derivados del estrés son el adversario a batir de este punto de acupresión. Ubicado en la frente, en la línea media del rostro, presionar suavemente la zona que hay entre las cejas con los dedos anular y medio. "Presiona e inhala suavemente contando hasta 4", "Luego, suelta y exhala lentamente contando hasta 5. Repite hasta que te sientas más aliviada"

Pericardio 6, interior de la muñeca

"Para encontrar este punto, coloca la palma de la mano hacia arriba, toma de referencia el punto medio de la articulación de la muñeca y mide dos pulgares desde distancia hacia el codo". Encontrado el punto, la experta aconseja presionarlo suavemente durante 30 segundos con respiraciones profundas y uniformes. "Este punto calma el corazón y el espíritu y trata los problemas de estómago debido al estrés"

Hígado 14, zona de las costillas

Si estás padeciendo malas digestiones debido al estrés, este es un punto muy poderoso. El punto del hígado 14 se localiza en la parte frontal del cuerpo, en las costillas, justo debajo de cada pezón. "Usa las yemas de los tres dedos del medio y presiona a la vez que inhalas, contando hasta 5", explica. "Suelta lentamente mientras exhalas, contando hasta 5".

Bazo 6, interior de la pierna

Para encontrar este punto, que ayuda a combatir el insomnio por estrés, sentarse en una silla y colocar el tobillo encima del muslo opuesto. "Toma de referencia la parte superior del tobillo interno y mide cuatro dedos de ancho hacia la rodilla", explica. "Justo ahí notarás el hueso (tu tibia); este punto se encuentra justo detrás de ese hueso". Coloca en ese punto las yemas de los tres dedos del medio, superpón la otra mano y ejerce presión hacia abajo "como si estuvieras usando la Ouija", durante 1-2 minutos. Además de mejorar la calidad del sueño, presionar sobre este punto "va fenomenal para todos los problemas de salud femenina, que muchas veces se intensifican con el estrés y la ansiedad".

Riñón 1, planta del pie

"Para acceder a este punto, siéntate en una silla y cruza la pierna, de modo que el dedo meñique del pie descansa sobre la parte superior del muslo contrario", explica. Lo que buscamos está justo detrás de la almohadilla del pie, "trazando una línea recta entre los dedos segundo y tercero y el centro del talón". Presiona hacia abajo con los pulgares para activar el punto del cuerpo que más nos conecta con la tierra, este punto de acupresión "calma el corazón y la mente y alivia la ira y la frustración". (15)

RESULTADOS ESPERADOS Y DISCUSIÓN

Según la bibliografía consultada sobre el la digitopuntura, desde el punto de vista de la medicina tradicional china, la técnica de digitopuntura es una gran ayuda al momento de tratar con mira a mejorar los síntomas de estrés, ya que el estrés viene haciéndose presente desde mucho tiempo atrás y mas esta de decir que las diversas técnicas de la medicina natural han venido aplicándose con grandes resultados positivos

En el presente estudio se realizó la técnica de digitopuntura aplicándose en puntos estratégicos sugeridos por parte de la MTC para mejorar significativamente los síntomas de estrés en las diferentes personas o grupos de personas de diversas edades y de ambos sexos.

Referente a los resultados cabe mencionar que fueron óptimos tanto para la autora de esta investigación, como también y no menos importante para todos los pacientes que recibieron dicha terapia.

Para dar por concluido, la digitopuntura, como parte del tratamiento para mejorar en personas afectadas por el malestar del estrés, influye en una mejor recuperación y disminuye considerablemente el tiempo de tratamiento, con una mayor incidencia en el sexo femenino.

CONCLUSIONES

Dentro de este proceso investigativo que tuvo como eje principal, indagar de manera íntegra sobre la patología del estrés, y cómo mediante un tratamiento naturopático se puede llegar a aliviar de forma contundente dicho problema de salud, para que este documento se pueda dar, se buscó la manera más óptima de recopilar información a fin –fuentes científicas–, y por medio de ello cumplir con lo planteado en esta investigación.

Ordenando de forma coherente las exigencias requeridas para este documento, se concluye que:

- La selección de información de fuentes verificables ya sean esta autores o instituciones relacionadas con el tema principal de este trabajo académico, puntualmente con la descripción clara y contundente de la patología mencionada previamente, dicho de otra forma, exposición clara de información relevante de acuerdo a la problemática del estrés
- El análisis profundo que, se desarrolló en relación a la terapia de digitopuntura derivada directamente de la medicina tradicional china, fue la herramienta, por así llamarla, que permitió tener una base sólida de información que permita testificar que los beneficios de la técnica mencionada fueron aptos para aliviar de forma notable los malestares ocasionados por el estrés
- Después de haber recopilado y continuamente seleccionado información correspondiente, por un lado, a la patología mencionada anteriormente y por otro lado, a la técnica de digitopuntura se pudo realizar una propuesta naturopática, específicamente se aplicó la terapia en persona con niveles o síntomas de estrés presentes, para que por medio de este mecanismo o instrumento se puede llegar a aliviar de forma muy eficaz tales malestares, esto como método o solución brindada desde el ámbito de la natural.

Bibliografía

1. Millstine D. NATUROPATIA. Manua MDS. 2019 Febrero .
2. Muñoz Retana C. Medicina Natural. Geo Salud. 2018;; p. 3.
3. Garrido Liso N. ¿Qué es la Naturopatía? Salud MP. 2016;; p. 7.
4. Cruz Hernández D, López Silva V. Plantas Medicinales. Universidad Autonoma Metropolitana. 2018;; p. 5.
5. GARZÓN LÓPEZ DE, QUINCHE GUILLÉN VE. PERSPECTIVAS ACTUALES SOBRE LAS PRÁCTICAS DE LA MEDICINA ANCESTRAL ANDINA. Universidad de Cuenca. 2018;; p. 20.
6. Oñate Álvarez P, Ordóñez Vélez C, Achig Balarezo D, Angulo Rosero A. Cosmovisión andina relacionada al uso de plantas medicinales, Sayausí – Cuenca 2016. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas Universidad de Cuenca. 2016;; p. 44.
7. Instituto Nacional del Cancer. Medicina tradicional china. CancerGov. 2020 Febrero.
8. Lopez Baberta S. LA DIGITOPUNTURA ¿QUÉ ES? FisioON, Todo sobre fisioterapia. 2020 Agosto.
9. Carbajo K. Beneficios de la digitopuntura. VIX. 2020 Noviembre .
10. Sabater V. 5 puntos de acupresión y sus increíbles beneficios. Mejor con salud. 2021 Julio.
11. Henríquez K, Echeverri Castro D. ¿En qué consiste la digitopuntura y para qué sirve? Mejor con Salud. 2020 Julio.
12. Cosse A. Tratamiento facial con digitopuntura. Tercera ed. Cosse V, editor. Los Angeles: All About Knowledge; 2013.
13. Grupo, Tu Nueva Informacion. Ejercer presión en ciertos puntos de la cara con los dedos estimula los órganos internos. Tu Nueva Informacion. 2019 Mayo.
14. Vásquez Villegas GA. Estrés, vulnerabilidad y resiliencia: Enfoque clínico. Revista Médica Vozandes. 2020 Enero - Marzo; 21(2).
15. RENNERT J. Una experta explica cómo usar la acupresión para rebajar el estrés. VOGUE. 2020 Abril; 2(6).
16. RAE. <http://dle.rae.es>. [Online].; 2020 [cited 2020 Mayo 5. Available from: <http://dle.rae.es/?id=GzAga0a>.
17. RUBIO M. <http://www.elsevier.es>. [Online].; 2001 [cited 2023 Enero 4. Available from: <http://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-estres-actuacion-farmaceutica-13018344>.
18. Chamoro HM. Manual del Escolta Privado vçValencia: ECU Editorial Club Universitario; 2008.
19. Bonilla Rodríguez FJ. Cómo afecta el estrés a nuestra salud y cómo la psicología puede ayudarnos. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz. 2018 Diciembre; 4(6).
20. Miller LH, Smith AD. Los distintos tipos de estrés. APA American Psychological Association. 2010 Septiembre; 3(6).

21. Romero S. Enfermedades provocadas por el estrés. *Psicología PGT*. 2022 Marzo; 4(2).
22. OSPLAD, Personal de redacción. El estrés en la vida cotidiana. OSPLAD, Obra Social para la actividad Docente. 2021 Noviembre; 3(5).
23. Carrillo R. El estrés en la vida cotidiana. *Psicología Ecuador*. 2016 Octubre; 2(4).
24. García Peláez A. ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO, TIPOS DE ESTRESORES. *SSS-StaticSquareSpace*. 2019 Agosto; 7(2).

ANEXOS



Fotografía 1. Pericardio 6



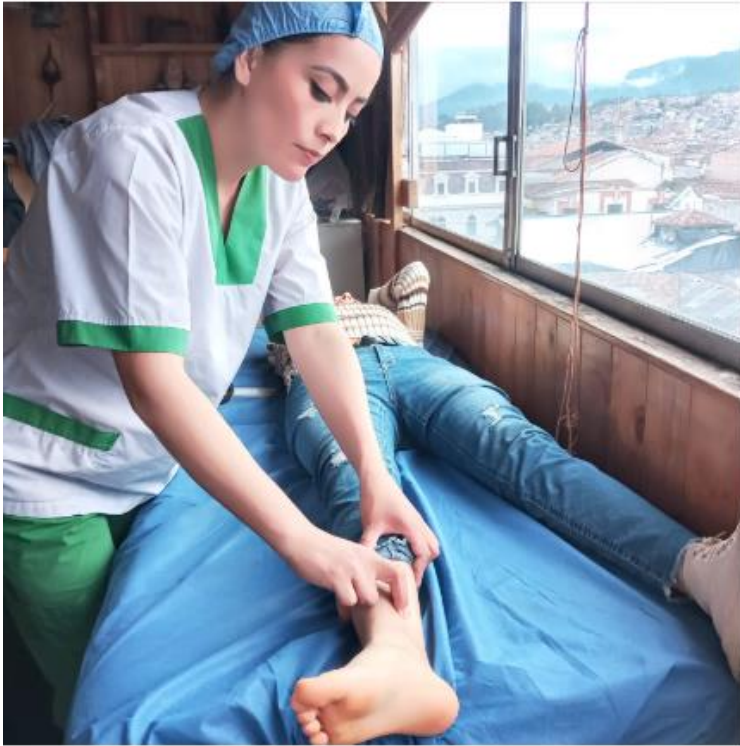
Fotografía 2. Yin Tang



Fotografía 3. Hígado 14



Fotografía 4. Riñón 1



Fotografía 5. Bazo 6