

LA ACUPUNTURA Y EL MANEJO INTEGRATIVO DEL DOLOR

El dolor es una desagradable experiencia sensorial y emocional por daño real o potencial de un tejido. Experiencia condicionada por la genética, temperamento, cultura, e historia de vida del paciente, haciendo la reacción al dolor muy personal y clave en su manejo.

El dolor osteomuscular puede deberse a problemas inmunológicos, estrés, falta de ejercicio y efectos acumulativos de movimientos repetitivos, posturas prolongadas y forzadas en ambientes de trabajo, resultando en uso excesivo, esguinces, torceduras, desgarros, hernias, y otras lesiones.

La OMS calcula que más de la mitad de los medicamentos se prescriben, dispensan o venden de forma inapropiada, y no son tomados correctamente. En el 2009 López encontró en Suba (Bogotá) una prevalencia de automedicación de 27,3 % y de autoprescripción de 7,7%, (37,9% sin orden médica) especialmente de analgésicos, antigripales y vitaminas. Las razones dadas fueron falta de dinero, de tiempo, ineficiencia de los servicios de salud y desinformación. El 31% manifestó que no les exigen fórmula médica en las droguerías.

A nivel mundial, más de 1,5 billones de personas sufren de dolor crónico, su mal manejo con medicamentos es un problema de salud pública, con alto costo económico, humano y social.

Para dimensionar el abuso específico de medicamentos para el dolor y sus consecuencias

(gastrointestinales, renales, hepáticas, cardiovasculares y muerte) vemos que en EE.UU aproximadamente el 6 % de su población hacen uso indebido de medicamentos recetados, superando al número total de personas que consumen cocaína, alucinógenos, inhalantes y heroína.

Ante este panorama la acupuntura en integración con la medicina moderna, es una terapéutica excelente que actúa sobre los mecanismos fisiológicos moduladores del dolor del sistema nervioso central y periférico en forma eficiente y segura. La OMS recomienda su uso en patologías generadores de dolor agudo y crónico. La acupuntura es usada de rutina en Inglaterra por el 84 % de las clínicas de dolor (equipos interdisciplinario de anestesiólogos, neurólogos, neurocirujanos, ortopedistas, psiquiatras, psicólogos, fisiatras y especialistas en acupuntura), (Lewith, 2003).



La acupuntura ha prevalecido durante aproximadamente 3500 años por su eficacia y rapidez en el manejo del dolor. En la medicina interna del emperador amarillo (500ac) está descrito que al sitio doloroso no llega por los meridianos suficiente sangre y qi (energía),

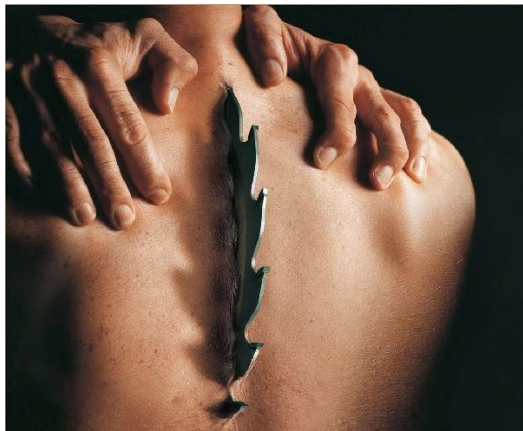


Dr. **Lázaro Tarazona Cáceres** // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
lazaroltc@hotmail.com

provocando un desbalance entre el yin y el yang; la acupuntura recupera rápidamente este flujo de qì y sangre y por lo tanto el dolor desaparece.

La ciencia médica moderna ha demostrado que la acupuntura libera endorfinas, dinorfinas, serotonina entre otros neurotransmisores, al igual que modula hormonas y marcadores biológicos implicados en el proceso de la inflamación y dolor.

Dentro de los sistemas de acupuntura, la craneoacupuntura mediante el uso de puntos en cuero cabelludo, es de sencilla aplicación, cómoda para el paciente, segura y de respuesta inmediata haciéndose ideal en el manejo del dolor.



Las siguientes medidas dietéticas son recomendadas en el manejo integral dolor crónico:



A. Consumir:

1. Verduras y frutas (cerezas, manzanas, uvas).
2. En moderada cantidad vino tinto y huevos criollos (por su contenido de DHA)
3. Esteroles vegetales (aceite de oliva extraído en frío, frutos secos y semillas) para el dolor articular y rigidez al reducir la inflamación.
4. El té verde por su actividad antioxidante y anti-inflamatoria es útil en artritis.
5. Otros: cúrcuma, cacao, bayas, ginkgo biloba, EPA, DHA y oligoelementos como el cromo.

B. Restringir

1. Carbohidratos de alto índice glicémico (azúcar de caña, remolacha, papas, panes y repostería.)
2. Lectinas en especial la del trigo.
3. Eliminar tóxicos (metilmercurio, pesticidas) y alérgenos alimentarios
4. Eliminar diversas biotoxinas, como aspartame y glutamato monosódico presentes comida chatarra y golosinas.



Dr. Lázaro Tarazona Cáceres // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
lazaroltc@hotmail.com