

LA FATIGA DEPORTIVA Y LA ACUPUNTURA.

“La fatiga deportiva es un tema de primera línea en la medicina del deporte.

La fatiga deportiva consiste en la imposibilidad por un período de tiempo de mantener las funciones fisiológicas del cuerpo en niveles seguros, así como de mantener la intensidad de la actividad motora, por agotamiento después de un intenso entrenamiento, que impide los niveles competitivos originales”.

La acupuntura, moxibustión y masaje chino aplicadas en la medicina deportiva son de gran ventaja, sus resultados se vieron en los deportistas chinos de los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, y su uso para tal fin se ha popularizado en los países desarrollados. Estas modalidades de tratamiento de la medicina tradicional china han sido reconocidas también por su efectividad en lesiones deportivas y en la rehabilitación funcional. Dentro de las bondades terapéuticas de la acupuntura además de su seguridad, su efectividad y rapidez de acción está la de tener la gran ventaja de ser terapias sin estimulantes, acorde con las exigencias deportivas para los atletas en los ciclos de entrenamiento y en la competencia, reforzando las habilidades deportivas y promoviendo la eliminación de la fatiga.



Esto no sólo aplica para los deportistas de alta competencia sino también para las personas que quieren iniciar actividad física y están en desacondicionamiento debido al sedentarismo en que han permanecido. De esta forma la acupuntura les permite superar y hacer más llevaderas las primeras etapas en su camino hacia un buen nivel físico, etapas que son las más difíciles y que al superarlas el cuerpo mismo empieza a pedir el ejercicio pues se convierte en un placer para quien lo practica en forma regular. Por otro lado la acupuntura le permite bajar de peso a las personas con obesidad o sobrepeso, como se ve en la práctica clínica y se corrobora con estudios clínicos de alto nivel como son las revisiones sistemáticas y de meta-análisis.



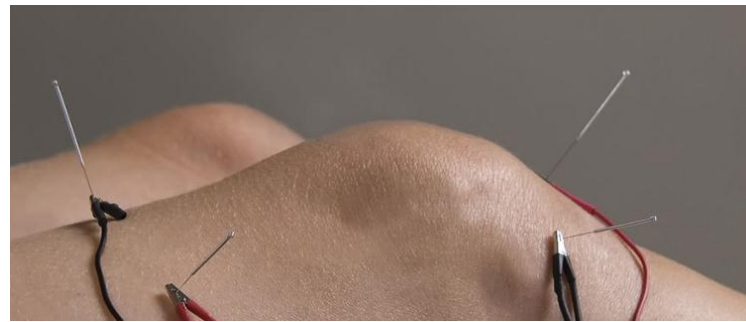
Dr. **Lázaro Tarazona Cáceres** // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
lazaroltc@hotmail.com



La acupuntura es eficaz en la regulación del ambiente endógeno y la recuperación de la estabilidad dinámica, evaluado por diversos autores, en su efecto clínico sobre la fatiga física y psicológica y mediante la medición de marcadores biológicos:

1. Efecto sobre la hemoglobina, frecuencia cardiaca y miodinamia: Wang Wen – yuan y col; LV Xuan; Li Qing y Col.
2. Mejora las funciones reguladoras del riñón. Wang Wen – yuan y col; LV Xuan; Li Qing y Col.
3. Combate el estrés oxidativo de los deportes extenuantes limpiando los radicales libres y aumentando la resistencia a la peroxidación lipídica : LUO Lei, y col; LIU Xiao-feng, y col; WU Li-hong, y Col .
4. Previene disturbios funcionales en el eje motor -hipotálamo- hipófisis – gónadas medidos por el índice de testosterona: Lei, y Col.

5. Reduce los niveles de creatinina- kinasa , enzima importante que aumenta en el suero con la fatiga deportiva: Shu - sheng de SHI, y col; YANG Ying-zi. DONG Xiao-min, y Col.
6. Disminuye la concentración de ácido láctico producido por la fatiga deportiva, fortalece las funciones reguladoras del riñón: SONG Gang, y col y NIU Dong, y Col
7. La Moxibustion que consiste en aplicar calor en puntos de acupuntura mediante la quema a cierta distancia de artemisa, fortalece la función inmune y mejora el metabolismo que se inhibe en un largo e intenso entrenamiento físico: CHEN Ying-song, y col; JIN Wen y Col.



Bibliografía utilizada:

Research Progress in Sports Fatigue Prevented and Treated by Acupuncture SUN De-li (孙德利), ZHANG Yan (张琰), CHEN Da-long (陈大隆) Longhua Hospital Affiliated to Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai 200032, P. R. China
J. Acupunct. Tuina. Sci. (2009) 7: 123-128 DOI: 10.1007/s11726-009-0123-7



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