

# Tratamiento del Insomnio con Acupuntura



La Acupuntura forma parte de la medicina tradicional China con excelentes resultados en el tratamiento del Insomnio. El objetivo de éste artículo es demostrar mediante artículos científicos la eficacia de dicha técnica milenaria.

**Philippe M. Delêtre**  
Fisioterapeuta- Acupuntor  
Miembro de Practitioner Register.

## Capítulo 18 del Canon de Medicina interna del emperador amarillo

*“Los jóvenes tienen un Qi y sangre abundante así que poseen energía durante el día y duermen bien por la noche. Las personas mayores tienen un Qi/Xue en declive por lo que serán menos activas durante el día y no podrán dormir bien por la noche”*

## “la Acupuntura regula las alteraciones del sistema biorítmico del organismo”

## El Insomnio en Medicina Tradicional China

Se denomina Insomnio a la incapacidad de conciliar el sueño fácilmente, propensión a despertarse durante la etapa de sueño.

La calidad y cantidad de sueño depende de la mente ( En Medicina Tradicional China se le llama Shen). La mente arraiga en el corazón y específicamente en la sangre del corazón y el yin de corazón. Si el Corazón está sano y la sangre abunda

el sueño será sólido, pero si presenta deficiencia el corazón estará agitado por factores patógenos, se producirá entonces alteración en el Shen y por consiguiente aparecerá insomnio.

El stress emocional puede producir alteraciones energéticas a nivel interno de los órganos. Una alteración energética en exceso o defecto afecta a la sangre y ésta a la mente.

## Los textos antiguos ya hablaban del tratamiento del insomnio

Textos antiguos de Medicina Tradicional China como el libro de Jing Yue (1624) de Zhan Jing Yue dice: “el exceso de ejercicio, preocupación y un pensamiento excesivo dañan a la sangre, de manera que la mente y el alma queda intranquilo y se produce insomnio”.

Es importante poder realizar un buen diagnóstico clínico ya que existen circunstancias temporales como un

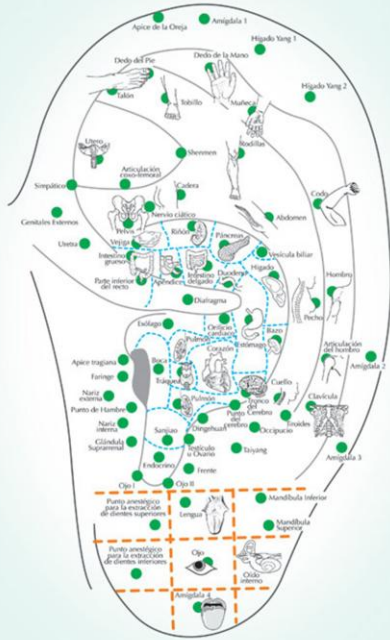
cambio repentino de tiempo atmosférico, descompensación horaria, demasiado calor en la habitación, haber tomado estimulantes (café, alcohol), un disgusto emocional puede producir insomnio de manera temporal.

Las personas mayores presentan un Qi/Xue más debilitado por lo que tendrán menos necesidad de sueño



El insomnio es la alteración del sueño más frecuente.

## ACUPUNTURA AURICULAR



Mapa Auricular . Insomnio en Auriculoterapia

## El Ling Shu (eje espiritual ), tratado antiguo decía...

En el capítulo 18 del eje espiritual Ling Shu el emperador amarillo pregunta a su maestro Qi Bó: “una persona vieja difícilmente logra conciliar el sueño durante la noche, ¿Qué energía produce esto? Una persona joven y sana difícilmente se despierta cuando duerme por la noche ¿Qué energía produce esto?”

Qi Bó contestó: en la persona joven y sana, su energía y su sangre son abundantes, sus músculos flexibles y sus canales de energía están despejados, y el funcionamiento de su energía nutritiva y defensiva son

normales, por ello, su espíritu es activo durante el día y duerme bien y profundo durante la noche. En una persona vieja, su energía y su sangre están en declive, sus músculos agarrotados, debilitados y los canales energéticos obstruidos. La energía de sus 5 órganos no está en armonía. Por lo que su energía durante el día será deficitaria y no estará activa, y por la noche no podrá dormir profundamente.

### Etiología (causa) principal (1)

#### PREOCUPACIÓN.

Preocuparse demasiado o de manera constante en el tiempo daña el Bazo, Pulmón y Corazón. Cuando el Bazo presenta deficiencia afectará la producción de sangre, y esta deficiencia afecta al corazón y la mente.

#### IRA

Irá, Cólera, frustración, resentimiento conduce a una elevación del Yang de Hígado, fuego de Hígado. El yang sube a nivel cefálico y la persona se siente inquieta y sin sueño.

#### EXCESO DE TRABAJO

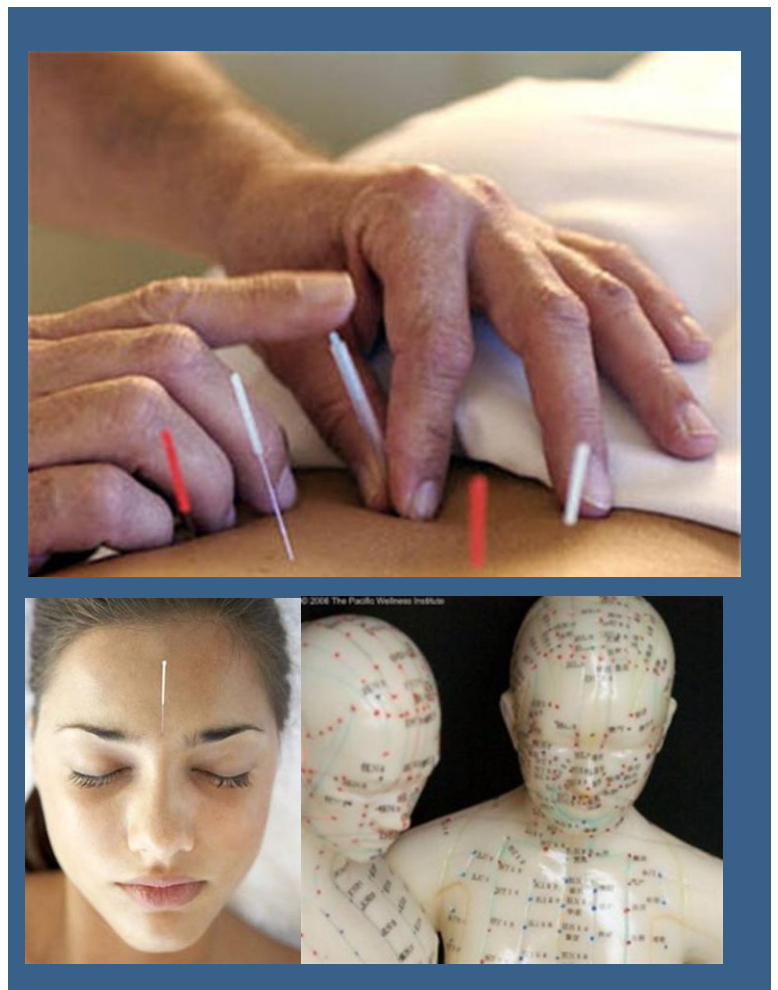
Trabajar muchas horas sin descanso adecuado, con stress produce disminución de Yin de Riñón. Cuando existe disminución de yin de Riñón durante largo tiempo acaba afectando al Yin de Corazón y por consiguiente afectará a la mente produciendo insomnio.

#### ALTERACIÓN EN LA DIETA

La ingesta en abundancia de lácteos, grasas y picante produce flemas calientes en el estómago por lo que puede ascender produciendo insomnio.

#### PARTO

Una pérdida importante de sangre en el parto produce deficiencia de sangre en el Hígado. Si previamente existe un síndrome de déficit de sangre incluso una pequeña pérdida de sangre puede producir patología



**Philippe M. Delêtre**

**Fisioterapeuta** Nº 1264

Miembro Ilustre Colegio  
Fisioterapeutas Madrid

**Acupuntor**

Miembro de Fundación  
Europea de Medicina  
Tradicional China. Miembro  
de Practitioner Register.

Miembro de Pefots.

**Osteópata Estructural.**

Universidad Autónoma de  
Madrid. Escuela ONCE



## Causas principales (2)

### ACTIVIDAD SEXUAL EXCESIVA.

Es más frecuente en hombres que en mujeres. El esperma es una manifestación directa de la esencia del riñón. En china siempre se ha contemplado la eyaculación como debilitadora de la energía del Riñón. Siendo el Riñón principal órgano de reserva de energía. Se puede definir actividad sexual excesiva si se termina en fatiga notable y con signos específicos como mareo, visión borrosa, dolor lumbar y /o de rodillas, micción frecuente. El deseo sexual también se relaciona con la energía de riñón. Si no hay deseo sexual o falta de éste puede

*“La Acupuntura regula, previene y trata de manera eficaz ,natural y sin ninguna contraindicación el Insomnio o las alteraciones del Sueño”*

deberse a un déficit del Yang de riñón, y si por el contrario el deseo es constante y exagerado puede deberse a un déficit del Yin de Riñón por lo que conduce al ascenso de Fuego por insuficiencia.

## Patología principal en Insomnio según la MTC

El Insomnio en MTC puede deberse a condiciones de Vacío o Plenitud. Las condiciones de Vacío pueden indicar deficiencia de Sangre o de Yin. Las de Plenitud indican presencia de patógeno (Calor (fuego o éxtasis de sangre). La preocupación y reflexión excesiva puede debilitar la sangre del corazón produciendo insomnio. En algunas personas con constitución de Yang exceso puede producir fuego de corazón, agitando la mente y produciendo insomnio.

Al igual que un déficit de Sangre de Corazón también se puede producir estancamiento de Qi de Corazón, quedándose la mente sin residencia y

Por consiguiente insomnio. Cuando el Yin de Riñón permanece durante largo tiempo puede debilitar el Yin de Corazón y desarrollar calor vacío de Corazón (desarmonía eje C-R)

La elevación de Yang de Hígado o fuego de Hígado puede producir una mente inquieta e insomnio, producido por frustración o ataque de ira o cólera. La flema- calor producido por desorden alimentario puede afectar al estómago y acabar afectando al sueño.

## Clasificación general del Insomnio en Medicina China

### SUBIDA DE FUEGO DE HÍGADO

Sueño intranquilo, pesadillas, agitación, irritabilidad, ataques de cólera, cefalea, rubefacción facial, boca seca con sed, orina oscura, deposiciones secas, mareos, acufenos, pérdida audición.

**TRATAMIENTO:** H2/H3/VB44/VB12/VB20/B6/V62 (Sedación)/V47/R6 (Tonificación).

La Lengua será más roja en los bordes con la saburra lingual amarilla y seca.

V62 y R6 regulan el ascenso de Yin- Yang (Vía Quiao Mai) a los ojos y favorecen el sueño.

## CALOR O FUEGO DE CORAZÓN.

Un exceso de calor-plenitud en el meridiano de Corazón hace perturbar el mismo ( Shen). La sintomatología es cara roja, lengua roja y con úlceras, despertarse por la noche, palpitaciones.

**TRATAMIENTO:** Calmar la mente y drenar o dispersar el calor

**C7 (Shenmen) calmar el Shen y dispersa el fuego. /B6 (Calma la mente)/ 6mc/v15 (drena fuego corazón)**

## FLEMAS CALIENTES QUE DAÑAN LA MENTE

Cuando hay flemas, el Qi del estómago se rebela hacia arriba afectando al Corazón y al Shen, causando Insomnio.

El capítulo 34 de las preguntas sencillas dice que el Estómago es el mar de los 5 órganos Yin y 6 órganos Yang. Su Qi debe de ir hacia abajo, cuando el Qi de Estomago se rebela, asciende y no es posible dormir.

Lengua: roja con saburra lingual pegajosa amarilla y con fisura en la zona de corazón,

**TRATAMIENTO: E40 Fenglong/ 12RM Jhonz wan /rig Hegu/ 11IG /45E lidui /B1/E44** (cuando hay exceso de sueños desagradables)

## ESTANCAMIENTO DE QI DE CORAZÓN

Palpitaciones, opresión en el pecho y sensación de nudo en la garganta con extremidades débiles y frías.

Lengua: ligeramente pálida, morada en la zona del pecho.

**TRATAMIENTO:** Calmar la mente. **PC6 (NEIGUAN), C5 TONGLI/ C7 SHENMEN / 17RM SHANZHONG / 7P LIEQUE, /4IG HEGU / 36E ZUSANLI / 12RM**

## DESARMONÍA DE CORAZÓN Y RIÑÓN

Despertarse con frecuencia por la noche, dificultad para iniciar el sueño, sudoración nocturna.

**TRATAMIENTO. C7 /C6/ PC6 /B6 /V15 / V23 /V44 /V52**

## CONCLUSIÓN FINAL.

*La acupuntura presenta notables resultados con las alteraciones del sueño y en particular con el sueño. Se necesitan mínimo 5 sesiones para encontrar los primeros síntomas de mejoría notable y clara y hasta 10 sesiones para el mantenimiento final y reequilibrio energético. La acupuntura no presenta ningún tipo de contraindicación y es totalmente natural. Se ha demostrado en numerosos artículos científicos la eficacia terapéutica del insomnio bajo el punto de vista de la medicina tradicional China. Los tratamientos varía según el tipo de paciente, es muy importante realizar una correcta anamnesis para el buen resultado del tratamiento de acupuntura.*