

acupuntura – acupuncture

Authored by
memjavad

October 19, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *acupuntura – acupuncture*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=791>

Acupuntura

Primary Disciplinary Field(s): Medicina Tradicional China (MTC), Medicina Complementaria y Alternativa (MCA), Fisioterapia.

1. Definición Central

La acupuntura (del latín *acus*, aguja, y *pungere*, punzar) es una técnica terapéutica milenaria que constituye un pilar fundamental de la **Medicina Tradicional China (MTC)**. Se define por la inserción y manipulación de agujas metálicas extremadamente finas en puntos específicos del cuerpo, conocidos como **puntos de acupuntura** o *tú xúe*. El objetivo central de esta práctica es restaurar y mantener el equilibrio del flujo de **energía vital**, denominada *Qi*, a través de los canales o meridianos del cuerpo, buscando así prevenir o tratar enfermedades.

Desde una perspectiva de la MTC, la salud es el resultado de un flujo armonioso de *Qi*, sangre y fluidos corporales, y la enfermedad surge de un estancamiento, deficiencia o exceso de esta energía. El diagnóstico en acupuntura es altamente individualizado, basándose no solo en los síntomas manifiestos, sino también en la observación detallada de la lengua, la calidad del pulso y la historia clínica del paciente, lo que permite al terapeuta identificar el patrón específico de desequilibrio energético subyacente. La intervención con agujas busca modular este flujo para devolver al organismo a un estado de homeostasis energética.

Aunque su origen es puramente oriental, la acupuntura ha trascendido fronteras culturales, siendo adoptada a nivel global como una forma de **medicina complementaria**. En muchas jurisdicciones occidentales, se utiliza principalmente para el manejo del dolor crónico, las náuseas y ciertas afecciones musculoesqueléticas. La integración de la acupuntura en los sistemas de salud modernos ha impulsado la investigación científica para comprender sus mecanismos de acción desde una óptica biomédica, contrastando la teoría energética tradicional con explicaciones neurofisiológicas.

2. Etimología y Desarrollo Histórico

Aunque el término "acupuntura" es de origen occidental, acuñado por misioneros jesuitas que viajaron a China en el siglo XVII, la práctica en sí misma se remonta a varios milenios. Los hallazgos arqueológicos sugieren que formas rudimentarias de punción se practicaban ya en el Neolítico, utilizando herramientas afiladas de piedra (conocidas como *Bian Shi*). Estos precursores sentaron las bases para el desarrollo de instrumentos y técnicas más refinadas a lo largo de las dinastías chinas.

El desarrollo teórico y la codificación de la acupuntura se establecieron firmemente durante la Dinastía Han (206 a.C. - 220 d.C.) con la compilación del texto canónico [Huangdi Neijing](#) (El

Clásico Interno del Emperador Amarillo). Este tratado no solo describió la anatomía de los meridianos (*Jing Luo*) y la función de los puntos de acupuntura, sino que también integró la práctica dentro del marco cosmológico chino de **Yin y Yang** y la **Teoría de los Cinco Elementos**. El *Neijing* proporcionó la primera estructura coherente para el diagnóstico y tratamiento energético.

Durante las subsecuentes dinastías, especialmente las Dinastías Jin, Sui y Tang, la acupuntura se estandarizó y se integró plenamente en la medicina imperial. En la Dinastía Ming (1368-1644), se perfeccionó la cartografía de los puntos y se desarrollaron modelos de bronce para el estudio. La práctica se difundió a países vecinos como Corea, Japón y Vietnam. Sin embargo, en el siglo XIX, la influencia occidental y la percepción de la MTC como "superstición" llevaron a un declive, siendo marginada o incluso prohibida en ciertos periodos.

El resurgimiento moderno de la acupuntura ocurrió en el siglo XX, particularmente después de la fundación de la República Popular China. El gobierno promovió su estudio y estandarización, integrándola en hospitales modernos. Su aceptación internacional se disparó tras la visita del presidente estadounidense Richard Nixon a China en 1972, cuando periodistas occidentales reportaron su uso exitoso como anestesia. A partir de ese momento, la acupuntura se convirtió en un tema de intenso interés y estudio en Occidente.

3. Fundamentos Teóricos de la Medicina Tradicional China

La acupuntura está intrínsecamente ligada a los principios filosóficos y cosmológicos de la MTC, que difieren fundamentalmente del modelo biomédico occidental. La base de todo tratamiento es la manipulación del *Qi*, la fuerza vital que se cree anima al cuerpo y que circula a través de una red compleja de canales invisibles llamados **meridianos** o *Jing Luo*. Estos meridianos están asociados a órganos específicos (*Zang Fu*) y conectan la superficie del cuerpo con sus estructuras internas.

El principio de **Yin y Yang** es el marco conceptual primario. Estas dos fuerzas opuestas e interdependientes rigen todos los fenómenos en el universo y en el cuerpo humano. El Yin representa lo frío, pasivo, interno y oscuro (asociado a la sangre y los fluidos), mientras que el Yang representa lo caliente, activo, externo y luminoso (asociado al *Qi* y la función). La enfermedad es vista como un desequilibrio entre estas fuerzas; por ejemplo, un exceso de Yang puede manifestarse como inflamación o fiebre, mientras que una deficiencia de Yin puede causar sudores nocturnos o sequedad. El acupuntor diagnostica el desequilibrio y utiliza los puntos para tonificar (aumentar) o dispersar (reducir) la energía, buscando la armonía.

Complementando el Yin-Yang, la **Teoría de los Cinco Elementos** (Madera, Fuego, Tierra, Metal, Agua) describe las interrelaciones dinámicas entre los órganos internos y el medio ambiente. Cada elemento está conectado a un par de órganos (por ejemplo, Madera se relaciona con

Hígado y Vesícula Biliar) y se influyen mutuamente a través de ciclos de generación y control. Un diagnóstico de MTC puede identificar que un "problema del Corazón" (Fuego) está siendo causado por un exceso de "Hígado" (Madera), y el tratamiento se enfocará en regular el elemento generador o controlador para resolver el síntoma principal.

La selección de los **puntos de acupuntura** se basa en su ubicación dentro de los meridianos y sus funciones específicas. Existen más de 360 puntos clásicos, cada uno con indicaciones precisas, como regular el flujo de *Qi* en un órgano particular, calmar la mente (Shen) o aliviar el dolor. La efectividad de la técnica depende de la correcta localización del punto y la obtención de la sensación *De Qi*, una respuesta que el paciente describe como una sensación de pesadez, calambre o entumecimiento, lo cual indica que la aguja ha contactado y manipulado exitosamente el *Qi* en el canal.

4. Mecanismos de Acción y Evidencia Científica

La investigación científica occidental ha explorado activamente los mecanismos neurofisiológicos subyacentes a la acupuntura, buscando una explicación que trascienda el modelo energético de la MTC. Aunque los mecanismos exactos siguen siendo objeto de debate, la evidencia sugiere que la inserción de las agujas desencadena una serie de respuestas biológicas en el sistema nervioso central y periférico, así como en el sistema endocrino e inmunológico.

Uno de los mecanismos más respaldados es la modulación del dolor a través de la liberación de **neurotransmisores y péptidos opioides endógenos**. La estimulación de los puntos de acupuntura provoca la liberación de sustancias como endorfinas, encefalinas y dinorfinas en el cerebro y la médula espinal. Estos compuestos actúan como analgésicos naturales, bloqueando la transmisión de las señales de dolor. Además, se ha observado que la acupuntura activa vías descendentes de inhibición del dolor, lo que respalda su eficacia en el manejo de condiciones de dolor crónico.

Otro efecto significativo es la influencia sobre el **sistema nervioso autónomo (SNA)**. Se ha demostrado que la acupuntura puede modular el equilibrio entre las ramas simpática (lucha o huida) y parasimpática (descanso y digestión). Esta modulación contribuye a efectos terapéuticos como la reducción del estrés, la mejora de la calidad del sueño y la regulación de la función gastrointestinal. Al reducir la actividad simpática excesiva, la acupuntura puede promover un estado de relajación y facilitar los procesos de curación del cuerpo.

Finalmente, la acupuntura tiene efectos comprobados sobre la circulación local y los procesos inflamatorios. La inserción de la aguja puede aumentar el flujo sanguíneo en el área tratada, lo que facilita la eliminación de metabolitos y la entrega de oxígeno. A nivel sistémico, estudios indican que la acupuntura puede reducir la concentración de marcadores proinflamatorios (como ciertas citoquinas) y regular la función de las células inmunitarias, sugiriendo un papel en el

tratamiento de enfermedades inflamatorias crónicas.

5. Aplicaciones Clínicas y Alcance Terapéutico

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y diversas instituciones de salud nacionales han reconocido la eficacia de la acupuntura para tratar una amplia gama de condiciones, aunque su uso más consolidado y científicamente respaldado se centra en el manejo del dolor. Las guías clínicas internacionales recomiendan la acupuntura como una opción viable, a menudo superior a los tratamientos farmacológicos estándar, para varias dolencias musculoesqueléticas.

Las principales aplicaciones incluyen el tratamiento de **dolor lumbar crónico**, osteoartritis (especialmente de rodilla), dolor cervical, migrañas y cefaleas tensionales. En estos casos, la acupuntura no solo proporciona alivio sintomático, sino que a menudo reduce la necesidad de medicamentos analgésicos. Además del dolor, la acupuntura ha demostrado ser particularmente efectiva en el manejo de las náuseas y los vómitos, ya sean inducidos por la quimioterapia, postoperatorios o relacionados con el embarazo.

Otras áreas de aplicación incluyen el tratamiento de trastornos neurológicos (como ciertas parálisis faciales), la modulación de la ansiedad, el estrés y el insomnio. También se utiliza como terapia adyuvante para mejorar la fertilidad, manejar los síntomas del síndrome de ovario poliquístico (SOP) y aliviar los síntomas vasomotores asociados a la menopausia. Es importante destacar que, en la MTC, la acupuntura se utiliza para tratar el desequilibrio subyacente que causa la enfermedad, no solo el síntoma, lo que permite un alcance terapéutico mucho más amplio que las indicaciones específicas aceptadas por la medicina occidental.

6. Técnicas y Modalidades Variantes

La técnica de acupuntura más común implica la inserción manual de agujas de acero inoxidable de un solo uso. La manipulación de estas agujas, que puede incluir giros, levantamientos o empujes, es crucial para obtener el efecto terapéutico deseado y lograr la sensación *De Qi*. Sin embargo, la práctica de la acupuntura ha evolucionado para incluir diversas modalidades complementarias que intensifican o modifican el estímulo.

Una variante común es la **electroacupuntura**, donde se aplica una corriente eléctrica suave y de baja frecuencia a las agujas insertadas. Esta técnica se utiliza a menudo para potenciar los efectos analgésicos, ya que la estimulación eléctrica constante es particularmente efectiva para promover la liberación sostenida de opioides endógenos. Otra técnica ancestral es la **moxibustión**, que implica quemar hojas secas de artemisa (moxa) cerca de los puntos de acupuntura para aplicar calor, lo que se utiliza para calentar los meridianos, mejorar la circulación del *Qi* y la sangre, y tratar condiciones por deficiencia o frío.

Existen también sistemas de microsistemas de acupuntura que se centran en áreas específicas del cuerpo que se cree que reflejan el cuerpo entero. La **acupuntura auricular**, por ejemplo, utiliza puntos en la oreja para tratar una variedad de condiciones, siendo notablemente utilizada en programas de desintoxicación y manejo de adicciones (Protocolo NADA). De manera similar, la **acupuntura craneal** (o del cuero cabelludo) se utiliza para tratar trastornos neurológicos y motores, basándose en la correlación de zonas del cuero cabelludo con áreas funcionales del cerebro. La técnica de **ventosas** (*cupping*), aunque a menudo se asocia a la acupuntura, es una terapia adyuvante que aplica succión a la piel para movilizar la sangre estancada y aliviar el dolor muscular.

7. Debates, Críticas y Regulación

La acupuntura es objeto de un intenso debate científico, principalmente debido a la falta de un mecanismo de acción plausible que se ajuste completamente a la biología y física convencionales en lo que respecta al concepto de *Qi* y los meridianos. La crítica principal se centra en la dificultad de distinguir los efectos específicos de la aguja de los **efectos placebo** o contextuales, que son notoriamente fuertes en tratamientos que involucran rituales y contacto físico prolongado entre terapeuta y paciente.

Los ensayos controlados aleatorizados (ECA) que utilizan acupuntura simulada (*sham acupuncture*), donde las agujas se insertan superficialmente o en puntos no tradicionales, a menudo muestran resultados terapéuticos que son solo ligeramente inferiores a la acupuntura real. Esta ambigüedad metodológica ha llevado a algunos críticos a argumentar que gran parte de su efectividad es atribuible a la potente respuesta placebo generada por la interacción terapéutica y las expectativas del paciente. No obstante, la evidencia acumulada por metaanálisis sugiere que, para ciertas condiciones de dolor crónico, la acupuntura es consistentemente superior a la ausencia de tratamiento y a los controles con placebo.

En términos de seguridad, la acupuntura se considera generalmente segura cuando es realizada por profesionales debidamente capacitados. Los riesgos más comunes incluyen hematomas o dolor leve en el sitio de inserción. Los riesgos graves, como el neumotórax (al punzar incorrectamente cerca de los pulmones) o la transmisión de infecciones, son extremadamente raros y casi siempre están asociados a la mala práctica, el uso de agujas no estériles o la falta de formación adecuada del terapeuta.

La regulación de la acupuntura varía drásticamente a nivel mundial. En China, está integrada en la formación médica estándar. En Occidente, muchos países exigen licencias y certificaciones específicas para los acupuntores, y algunos sistemas de salud (como el [NHS](#) en el Reino Unido) la ofrecen para indicaciones específicas. La tendencia actual es hacia una mayor estandarización de la formación y la integración de la acupuntura en un marco de medicina integrativa, donde se

utiliza como complemento a la atención médica convencional.

8. Lecturas Adicionales

[Organización Mundial de la Salud \(OMS\) - Documentos sobre Acupuntura](#)

[Acupuntura \(Wikipedia\)](#)

[National Center for Complementary and Integrative Health \(NCCIH\) - Acupuncture](#)

ARABPSYCHOLOGY.COM