

— CAPÍTULO 6 —

*Terapias de Masaje
y Medicina Energética*

MEDICINA Y TERAPIAS ENERGÉTICAS



La medicina complementaria y alternativa emplea una variedad de terapias y tecnologías que equilibran el campo de energía humano por medio del tacto. Durante los últimos 40 años, muchos de los métodos que exploramos más adelante también han sido probados usando métodos que satisfacen los criterios para la evidencia científica biomédica.

En nuestra experiencia clínica, la integración de esos métodos, en particular métodos de masaje y transferencia de energía, que incluyen el toque suave, ofrecen grandes beneficios físicos, mentales, emocionales y espirituales. Esos métodos forman una parte esencial de prevención y tratamiento.

LAS TERAPIAS DE TOQUE

AYUDAN A:

- Relajar y por lo tanto bajar la glucosa en sangre
- Reducir el dolor y mejorar el sueño
- Mantener el bienestar y el placer
- Mantener tu auto-cuidado

Esas modalidades pueden utilizarse efectivamente para la prevención y el tratamiento de la diabetes, salud cardiovascular, neuropatía, y depresión. Los métodos discutidos más adelante son económicos, y generalmente no invasivos y fáciles de usar.

El toque es la forma más antigua de sanación. El toque está relacionado con la transmisión de fuerza vital entre las personas y entre culturas, que data desde la prehistoria.



TERAPIAS DE TOQUE: Masaje y Terapia de Polaridad

La evidencia de éstos orígenes antiguos se encuentra por toda la Europa antigua, en pinturas rupestres que datan de hace 15,000 años, donde las manos de la diosa simbolizan su toque y energía vital. El masaje ha sido un método organizado de sanación en Egipto, India y China por más de 5000 años. Se recetaba como tratamiento para la histeria en la antigua Grecia y fue uno de los tratamientos ofrecidos en el templo de Esculapio. Homero, que escribió alrededor del siglo 700 A.C., describió cómo los soldados que regresaban de batalla eran frotados y sobados. Plutarco, que escribió unos 700 años después, describió el tratamiento para la epilepsia de Julio César que consistía en pequeños piquetes por todo el cuerpo todos los días.

LA TERAPIA DE POLARIDAD

es una modalidad de medicina energética que trabaja con las corrientes de energía en el cuerpo, así como las estructuras físicas del mismo, para traer equilibrio y bienestar al individuo. Su enfoque es abrir el flujo de la energía vital de un individuo, que está polarizado en cargas positivas y negativas que funcionan alrededor de un centro neutral.

Cuando la energía vital está fluyendo libremente y en equilibrio, la salud y el bienestar pueden ser establecidos.

La Terapia de Polaridad combina el trabajo de las manos sobre el cuerpo con nutrición energética, ejercicio y comunicación. Ambas manos se utilizan simultáneamente en el cuerpo para abrir el flujo de energía vital entre polos positivo y negativo. Los

bloqueos de la energía son localizados por medio de palpación, luego liberados por medio de diferentes niveles de toques. La profundidad del toque puede ser ligero, moderado, o profundo, dependiendo de las necesidades del individuo.

En la prevención y tratamiento de la diabetes sólo se utilizan una profundidad ligera y moderada en el toque. La Terapia de Polaridad es beneficiosa como un tratamiento adyuvante para la diabetes.

En el entorno clínico, se ha demostrado que la Terapia de Polaridad aumenta la circulación, mejora la digestión y eliminación, y facilita la relajación profunda, lo que lleva a bajar niveles de glucosa en la sangre.

MECER PARA LA RELAJACIÓN DEL SUEÑO Y DISMINUCIÓN DE LA GLUCOSA EN LA SANGRE



Mecer es una forma universal de tacto que ayuda a inducir el sueño y reducir la ansiedad. Puede ser practicado por familiares y amigos en casa entre sesiones de entrenamiento. Yo comencé meciendo a los niños con autismo que eran llevados a mi clínica en México para una combinación de terapia de aventura natural y entrenamiento. Los niños angustiados con frecuencia se mecen ellos mismos en un esfuerzo para auto-calmarse.

Hice mi primer internado en una sala psicogeríátrica en un hospital de salud pública en Boston.

El personal estaba interesado en si podíamos evitar proporcionar benzodiazepinas a las mujeres mayores postradas en la cama que habían sido diagnosticadas con esquizofrenia paranoide. Ofrecí mecerlas, mientras yacían de lado, para ver si podíamos ayudarlas a bajar su

agitación y relajarlas. La mayoría se durmieron. A pesar de su eficacia, mecer a un individuo es más intensivo que una píldora y puede ser que lo que hemos aceptado como eficaz, es en realidad sólo más eficiente. Sin embargo, mecer es algo que enseño a parejas, compañeros, o amigos, así como entrenadores para ayudar a los veteranos militares que no se pueden calmar en las tardes, para supervivientes de una violación que no pueden dormir, y para niños y adultos de todas las edades para reducir la ansiedad, el pánico, y para inducir el sueño. Los beneficios de mecer derivan del simple principio de que mecemos a los bebés para dormirlos; damos una palmada en el sacro al final de la espina de una manera

rítmica y suave con una mano mientras sostenemos y mecemos el plexo braquial en la parte baja del cuello (o sosteniendo la cabeza) con la otra. El bebé puede ser colocado en su estómago o en una hamaca para dormir, o sostenido por un adulto en una mecedora. Mecero es un comportamiento universal; sincroniza el cerebro y acelera y mejora la calidad del sueño. Mecero mejora los ejes del sueño, los cuales están asociados con ser capaz de dormir aún con ruido ambiental. Mecero involucra al tacto y al niño interno. Nunca superamos la necesidad de este tipo de alivio; sólo que generalmente no lo recibimos o lo damos como adultos.



EJERCICIO: *Mecer el cuerpo*

Para empezar, ten a la persona que recibe el tratamiento acostada en su lado derecho (si está cómoda de esta manera). El lado derecho activa el ciclo de descanso del hemisferio cerebral derecho e inducirá al sueño más rápidamente.

Coloca una almohada debajo de su cuello. Algunas personas también se sienten cómodas abrazando una almohada en su vientre. La persona que da el tratamiento se sentará atrás. Luego el terapeuta tomará su palma izquierda, con los dedos hacia arriba (hacia el cielo), y la colocará directamente en el sacro. La palma izquierda deberá estar cubriendo el sacro, así el lado exterior del dedo meñique se encuentre justo arriba de la hendidura interglútea anterior a las nalgas (la mano no estará en contacto con las nalgas), y el pulgar estará alrededor de la línea sacroiliaca. La mano derecha puede ser colocada justo en el cuello en la vértebra cervical y la mano se ahuecará muy naturalmente alrededor del cuello. La calidad del toque es muy ligera, sin presión.

Muy suavemente comienza a mecer el sacro empujando con la mano izquierda. No necesitas hacer mucho movimiento para que esto funcione y tu movimiento deberá ajustarse para comodidad de tu compañero. Mece durante un mínimo de 10 minutos. Sugiere a tu compañero que se concentre en su respiración. Mece hasta por 20 minutos o hasta que tu compañero se quede dormido o esté lo suficientemente relajado.



TECNOLOGIA EN MEDICINA ENERGÉTICA

Estimulación Eléctrica Craneal

La Estimulación Eléctrica Craneal (CES por sus siglas en inglés) es una intervención efectiva, no farmacológica utilizada para el dolor crónico, depresión, ansiedad, adicciones y perturbaciones del sueño (Shealy, 2008). Proporciona un enfoque simple, rentable para manejar muchos de los síntomas que ocurren simultáneamente con la diabetes. La Estimulación Eléctrica Craneal es una manera no invasiva de estimulación con micro-corriente que utiliza la aplicación de una corriente pulsada de alta frecuencia y bajo nivel, conducida a través de la piel y en el cráneo.

Las unidades de los aparatos médicos para la Estimulación Eléctrica Craneal son Clase II A, Tipo BF que generan pulsos de micro-corriente que alcanzan directamente al hipotálamo por el lóbulo del oído o por estimulación de la muñeca. El dispositivo es fácil de usar ya que los electrodos se sujetan en los lóbulos de las orejas o se pegan detrás de las orejas con electrodos de parche. También pueden colocarse en la muñeca izquierda donde contacta al nervio vago.

Los estudios demuestran que pequeños pulsos eléctricos pueden estimular la regeneración y reparación de las neuronas (Kirsch & Smith, 2004) y que la Estimulación Eléctrica Craneal puede ser un tratamiento efectivo para la fibro-

mialgia. Los efectos positivos de la Estimulación Eléctrica Craneal también incluyen una habilidad mejorada para pensar, probablemente debido a la síntesis del neurotransmisor. Está aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para la ansiedad, depresión, insomnio y síndrome de abstinencia. Es una hipótesis que el bajo voltaje que se administra por la Estimulación Eléctrica Craneal aumenta los neurotransmisores convirtiendo el aminoácido glutamina en GABA y triptófano en serotonina y promueve la conversión de colina en acetilcolina. Se ha encontrado que la Estimulación Eléctrica Craneal disminuye los niveles de cortisol, los cuales se encuentran elevados bajo estrés y aumenta los niveles de nor-epinefrina, dopamina, serotonina del Síndrome de Fatiga Crónica (CSF, por sus siglas en inglés), beta endorfinas, dehidroepiandrosterona (DHEA) y endorfinas.

La Estimulación Eléctrica Craneal mejora los efectos de los medicamentos vasculares y analgésicos. Las contraindicaciones incluyen el embarazo,

lactancia y marcapasos u otro equipo cardiaco bioeléctrico implantado. El protocolo indica que la mayoría de los clientes se beneficiarán de la Estimulación Eléctrica Craneal. Sin embargo, se debe hacer primero una evaluación de su utilidad para cada individuo. El uso de la Estimulación Eléctrica Craneal se compara con tomar un vaso de agua para saciar la sed. Sabes cuándo ha sido suficiente así el cliente puede seguir su intuición. Debería utilizarse en casa, no mientras se maneja o trabaja. Se venden modelos por alrededor de \$200-800 dólares. Algunos seguros cubren la Estimulación Eléctrica Craneal.

EL ESTIMULADOR DE BAJA FRECUENCIA H-WAVE

El estimulador de baja frecuencia (Electronic Wave de Lab, Inc., Huntington Beach, CA) es un aparato de electroestimulación aprobado por muchas compañías de seguro para su uso en neuropatía diabética. Se ha mostrado que reduce el dolor relacionado con neuropatía diabética crónica y potencia la efectividad de la farmacoterapia.

EJERCICIOS DE MEDICINA ENERGÉTICA PARA LA DIABETES



QIGONG

El Qigong (“chee-gong”) es una terapia sutil que usa el movimiento y la intención para fortalecer la vitalidad. Puede incluir ejercicios de movimiento específicos e incluso meditación. Un estudio encontró que los ejercicios de qigong, específicamente el llamado “caminata qigong”, puede ocasionar que el paciente se sienta más feliz, más saludable y más fuerte, caminar con facilidad, realizar tareas difíciles con facilidad, dormir bien, y sentirse menos hambriento o sediento.

Este estudio también mostró que la práctica bajaba los niveles de glucosa en la sangre inmediatamente, en la mayoría de los participantes. Tras tres meses de práctica, los niveles de glucosa en la sangre bajaron en todos los participantes. Caminar también es útil para bajar los niveles de glucosa en sangre significativamente. La caminata qigong es aún más benéfica porque es amable con el cuerpo y por lo tanto, mejor para pacientes mayores o aquellos con problemas cardíacos: la caminata qigong no aumentará el pulso significativamente o provocará respiración rápida, como una caminata normal lo haría.



EJERCICIO 1

Un ejercicio simple para incorporar el qigong al caminar incluye tanto respirar como la intención mental. Mientras caminas, inhala y enfócate en un punto del tamaño de cuatro dedos (o aproximadamente 3 pulgadas) debajo de tu ombligo.

En la medicina China, este punto se llama el bajo “dan tian”. Se considera que es un centro de energía para el cuerpo, así como un lugar que conecta el cuerpo con el mundo exterior (así como el cordón umbilical conecta al bebé con la madre).

Visualiza una energía saludable, vibrante fluyendo en esta área. Al exhalar, visualiza toda la energía enferma y dolorosa saliendo a través de tus dedos hasta los bordes del universo. Es importante mandarla afuera de ti lo más lejos posible para que no puedas tomarla de regreso con tu siguiente respiración. Si hay un área específica de dolor, puedes enfocar tu mente en esa área en lugar del punto dan tian mientras repites: “reduce inflamación, detén el dolor, vuelve a la normalidad”.



EJERCICIO 2

ESTIRAMIENTO ENERGÉTICO

Después de tu caminata, frota tus manos hasta que se calienten. Luego, usando las palmas, frota la cara (como si la estuvieras lavando), pasa tus dedos por el cabello, frota las orejas, los hombros, la parte trasera del cuello. Palmea cada brazo (tan fuerte como puedas sin provocar dolor) del hombro a la mano. Palmea el pecho de arriba abajo, luego la espalda alta. Luego, inclínate (doblando tus rodillas) ligeramente y palmea con las manos en las rodillas y la espalda baja. Toma un momento para sentir la energía en los riñones antes de levantarte. Palmea las piernas por detrás desde la cintura a los pies. Agáchate ligeramente, coloca tus manos en las rodillas, luego muévelas unas cuantas veces de afuera hacia adentro, luego al revés. Junta las rodillas y gíralas unas cuantas veces de derecha a izquierda, luego de izquierda a derecha. Gira los tobillos, uno a la vez. Ponte de pie, y toma tres respiraciones profundas, suave y sin hacer ruido. Este ejercicio extiende la energía de las palmas de las manos, donde se acumula, hacia el resto del cuerpo por medio de canales de energía.

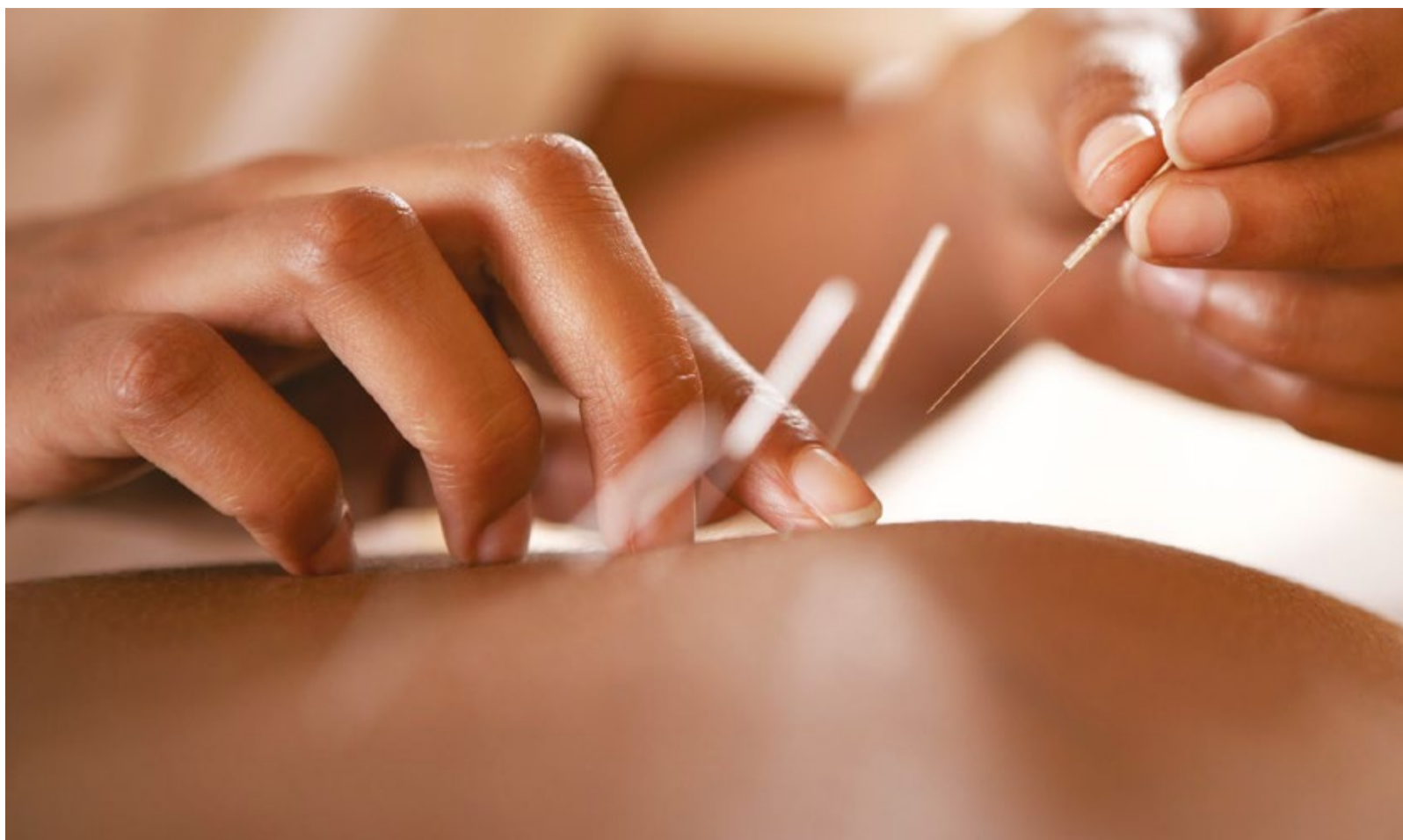


TERAPIA DE LUZ

La terapia de luz, ampliamente utilizada para el tratamiento del Desorden Afectivo Estacional, disminuye la ansiedad por los carbohidratos, mejora la depresión, el dolor, síndrome pre-menstrual, y regula el sueño. El ciclo de luz/oscuridad de la naturaleza regula el ritmo circadiano del cerebro y por lo tanto regula el sueño, la función suprarrenal y ello regula también la glucosa. De manera ideal, uno debería despertar con la luz y dormir con la oscuridad. Sin embargo, esto es raras veces posible. Además de las bombillas de espectro completo, las cajas de luz de alta calidad se deben comprar para usarse en casa y pueden usarse en las mañanas o guardarse en la oficina. Si hay una caja de luz en la oficina o comedor, puede usarse por muchas personas a lo largo del día.

Esto provoca un sentimiento de bienestar y productividad. Sin embargo, el uso excesivo puede ser muy estimulante y algunas personas con diagnóstico de desorden bipolar o con migrañas deberían comenzar con 5 minutos de exposición y aumentarlo de acuerdo a la comodidad. Durante el verano, también se recomienda obtener 20 minutos de luz de sol al mediodía o puede hacerse en lugar de la caja de luz. Usar lentes de sol no es recomendable pues no deja que la luz de sol entre al nervio óptico y el núcleo supraquiasmático, lo que facilita la conversión de melatonina a serotonina.

Los planes de seguro con frecuencia cubren la terapia de luz con un diagnóstico de desorden del sueño o depresión extrema.



ACUPUNTURA

La acupuntura es un enfoque de la medicina tradicional China (Medicina Tradicional y Complementaria) para la sanación. Funciona estimulando puntos específicos del cuerpo para interactuar con la energía del cuerpo (llamada “qi” en la Medicina Tradicional y Complementaria).

Se ha mostrado que la acupuntura ayuda a los niveles de glucosa en sangre y al estado de ánimo. Especialistas de Medicina Tradicional y Complementaria pueden usar puntos directamente dentro de las áreas del cuerpo afectadas (para la neuropatía), o pueden utilizar otros puntos fuera del área o a lo largo de los canales de energía que también son útiles para ayudar con el qi.

Los especialistas también utilizan una práctica llamada moxibustión para estimular puntos específicos. La moxibustión hace esto quemando artemisa comprimida para calentar esos puntos sobre la piel. Tanto la acupuntura como la moxibustión son maneras específicas para tratar la neuropatía en personas con diabetes.



MOXIBUSTIÓN

La moxibustión puede practicarse de manera segura como cuidado propio en casa, comprando palos de moxa y aprendiendo los puntos adecuados. Zusanli, también llamado Estómago-36, es un punto que es efectivo para tratar la neuropatía periférica. Se localiza cuatro dedos debajo del extremo de la rótula y a un dedo de la parte exterior de la tibia. Yongquan, o Riñón 1, es un punto que es especialmente útil para tratar el pie, y está localizado en el centro del pie, justo debajo de la almohadilla del talón. Para estimular el punto con moxa, mantén el palo lo suficientemente cerca de la piel para que caliente el punto sin estar muy caliente.

ADVERTENCIA: Personas con neuropatía deberán pedir a otra persona o cuidador aplicar moxa para prevenir el uso excesivo o la aplicación muy cercana a la piel que pueda ocasionar una quemadura o irritación. Los palos de Moxa son económicos y se pueden obtener en Lhasa OMS. Recursos.



TERAPIA MAGNÉTICA

La terapia magnética incluye el uso de magnetos aplicados en diferentes partes del cuerpo. Los magnetos han sido utilizados por siglos para controlar el dolor y recientemente se ha mostrado su eficacia en el tratamiento de neuropatía diabética dolorosa. Un estudio que utilizó plantillas multipolares estáticas de 450 gauss en 375 pacientes en un periodo de 4 meses encontró que los magnetos reducían el adormecimiento, hormigueo, quemazón y el dolor de pie ocasionado con el ejercicio y que parecen afectar directamente las fibras nerviosas que crean la respuesta al dolor en la piel (Weintraub y colaboradores, 2003). Otro estudio que examinó específicamente las plantillas Nikken Magstep en neuropatía diabética dolorosa encontrada en la reducción del 80% del dolor en los sujetos diabéticos de la prueba. Las plantillas magnéticas están disponibles en el mercado para su compra.

Otros estudios encontraron que los campos electromagnéticos pulsados con varias fuerzas y frecuencias también reducían el dolor y la sensación de vibración, y aumentaron la fuerza en pacientes con diabetes, y los efectos estaban reforzados en combinación con terapia de luz como se describió antes. Se sugiere que esta terapia puede funcionar afectando la percepción del dolor, aumentando los umbrales de sensibilidad al dolor o activando procesos que evitan los coágulos en la sangre.