

## Tratamiento del insomnio con acupuntura – un informe de 28 casos

Shi Dong Li, Anyang Municipal Hospital of Traditional Chinese Medicine, Anyang 450000, Henan Province

El insomnio se refiere a una alteración caracterizada por la incapacidad de conseguir un sueño normal. En casos ligeros los pacientes tienen dificultad de conciliar el sueño, tienen mucha actividad onírica o duermen pocas horas. En casos graves los pacientes duermen solamente 2 a 3 horas o no duermen en absoluto durante la noche lo que tiene serias repercusiones en la vida cotidiana de los pacientes. El autor ha utilizado C.7 (*Shenmen*) y VB.13 (*Benshen*) como puntos principales para tratar 28 casos de insomnio consiguiendo un resultado terapéutico rápido y efectivo.

### Datos clínicos

Los pacientes de esta serie procedían todos del departamento de pacientes externos. 11 de los 28 pacientes eran varones y 17 mujeres. La edad de los pacientes oscilaba entre los 18 y los 69 años, siendo el promedio los 45,6 años. La duración más larga de la alteración era 1 año y la más corta 3 meses.

### Métodos de tratamiento

Puntos principales: C.7 (*Shenmen*), VB.13 (*Benshen*), B.6 (*Sanyinjiao*) y PC.6 (*Neiguan*). Los puntos adjuntos fueron seleccionados según los síntomas:

- n Para el exceso de fuego hepático, H.3 (*Taichong*) y IG.4 (*Hegu*).
- n Para el fuego por insuficiencia, R.7 (*Fuliu*).
- n Para la incoordinación entre Bazo y Estómago, E.36 (*Zusanli*).
- n Para el bloqueo del Pulmón debido a la tristeza, P.7 (*Lieque*).
- n Para la insuficiencia simultánea de Qi y Sangre, V.20 (*Pishu*).

### Criterios para los efectos terapéuticos

Se adoptó la fórmula para evaluar la eficiencia del sueño (breve: índice del

sueño) internacionalmente aplicada que se calcula de la siguiente manera: Índice del sueño = duración del sueño real / tiempo total transcurrido entre el acostarse y levantarse X 100%. Según un estándar recientemente establecido por la OMS en cuanto a la clasificación del sueño, la calidad del sueño se puede dividir en cinco grados.

Grado 1: El índice del sueño es 70% a 80% y el paciente tiene un sueño bastante bueno.

Grado 2: El índice del sueño es 60% a 70% y el paciente tiene cierta dificultad de conciliar el sueño.

Grado 3: El índice del sueño es 40% a 50% y el paciente padece una ligera alteración del sueño.

Grado 4: El índice del sueño es 30% a 40% y el paciente padece una alteración mediana del sueño.

Grado 5: El índice del sueño es 30% a 40% y el paciente padece una grave alteración del sueño.

- Curación: Los síntomas remiten. La calidad del sueño alcanza el grado 1 y se suspenden las pastillas para dormir.
- Notable eficacia: Los síntomas se alivian notablemente. La calidad del sueño alcanza el grado 2 y se suspenden las pastillas para dormir.
- Mejoría: Los síntomas se alivian. La calidad del sueño alcanza el grado 3. Se suspenden básicamente las pastillas para dormir o se reduce por más de ? su dosis.
- Fracaso: Los síntomas persisten. La ca-

lidad del sueño es inferior al grado 4. Se tiene que recurrir a las pastillas para dormir.

### Resultados del tratamiento

Después del tratamiento con acupuntura se consiguió en 17 casos (60,7%) una curación, en 7 casos (25,0%) una notable eficacia y en 4 casos (14,3%) una mejoría.

### Caso típico

El Sr. Lu, un trabajador de 26 años de edad, se presentó en nuestro hospital a la primera visita en 1996. Desde que él había empezado a trabajar en el departamento de mantenimiento de los automóviles tenía mucha dificultad de conciliar el sueño después de trabajar debido a un nerviosismo extremo. Al principio tomaba de forma intermitente unos tranquilizantes para dormir. En los últimos tres meses sólo dormía 2 a 3 horas cada noche. Presentaba otros síntomas como hipomnesia, inapetencia, cefalea y algunas veces sudación nocturna y espermatorreya. La lengua era roja con capa blanca, el pulso sumergido y difuso. Según la diferenciación de síndromes de la MTC su trastorno pertenecía a una insuficiencia simultánea de Corazón y Bazo y su insomnio se debía a la agresión de calor asociado a la insuficiencia hacia la función de almacenamiento de la sustancia basal. Por esa razón se seleccionaron C.7 (*Shenmen*), PC.6 (*Neiguan*), B.6 (*Sanyinjiao*), E.36 (*Zusanli*), V.15 (*Xinshu*), V.13 (*Benshen*) y



R.3 (*Taixi*) para intentar de regular la función de Bazo y reforzar el Riñón para calmar la mente. Después de un ciclo terapéutico el paciente podía dormir cinco horas cada noche. Luego el paciente recibió dos ciclos terapéuticos más y podía dormir 7 horas cada noche. En el seguimiento de control de seis meses de duración no se constató ninguna recaída.

### Comentario

La etiología y patogénesis del insomnio son bastante complicadas. Factores como el exceso de fuego en Corazón e Hígado, alteraciones del Hígado por trastornos emocionales, el fallo de la coordinación fisiológica entre el Corazón y el Riñón y la insuficiencia de Corazón y Bazo

pueden causar un desequilibrio entre *Yin* y *Yang* y un trastorno mental que conduce al insomnio. C.7 es punto Fuente (*Yuan*) del meridiano de Corazón *Shao Yin* de la mano que elimina el estrés mental y tranquiliza la mente. PC.6 es punto de unión (*Luo*) del meridiano de Pericardio *Jue Yin* de la mano y es efectivo para el insomnio y los trastornos mentales. B.6 es punto de encrucijada de los tres meridianos *Yin* de pie y entre sus acciones principales se destaca que refuerza el Bazo, Hígado y Riñón, elimina el calor de Corazón y refresca la mente y nutre la Sangre para calmar la mente. Cuando se utilizan estos tres puntos juntos se produce un buen efecto calmante.

El insomnio está estrechamente relaciona-

do con las alteraciones emocionales. Una mente intranquila puede conducir al insomnio. Se necesita dar un asesoramiento psicológico y mental adecuados. Y los factores ambientales que pueden causar malestar se deberían eliminar. La habitación para dormir debería ser tranquila, sin ruido o luz intensa. Además se deberían de desarrollar buenos hábitos como ir a dormir y levantarse siempre a la misma hora. También es importante de realizar unos ejercicios físicos adecuados y mantener un equilibrio entre el trabajo y el descanso para asegurar un resultado terapéutico bueno.

## Métodos no medicamentosos para el insomnio

"Aprender a dormir" se podrían titular las medidas que se prevén para combatir el insomnio sin recurrir precisamente al empleo de somníferos o tranquilizantes. La terapia para el insomnio se apoya sobre todo en los conocimientos de la terapia conductista para corregir las diferentes alteraciones del sueño.

Los **métodos de base** tienen la finalidad de informar al paciente sobre los mecanismos que regulan el sueño y darle unas sencillas normas para facilitar el sueño. Se informa al paciente que no existe un patrón para el sueño válido para cualquier persona y que aunque el sueño alterado perjudique el bienestar y el rendimiento de una persona, raras veces acarrea unas enfermedades serias. Por el contrario se le indica que el irritarse por no tener un sueño reparador o el estado emocional influyen negativamente el sueño. Con esta primera medida se pretende reducir el miedo de padecer insomnio y corregir unas creencias falsas sobre el sueño.

En el siguiente paso se le da al paciente unas reglas para una **higiene de sueño** eficaz. Esta medida induce unas modificaciones tanto del entorno ambiental (la habitación de dormir), de comportamiento y de costumbres que causan el insomnio. Al mismo tiempo se pretende potenciar el comportamiento que favorece un sueño reparador. Es decir que ahora el paciente se libera de su papel de víctima del insomnio convirtiéndose en creador de su propio sueño, al colaborar en el diagnóstico y la terapia. En este proceso se incluyen las **técnicas de terapia conductista** antes mencionadas, el control de los estímulos, la restricción del sueño, la intención paradójica y también unas técnicas cognitivas. Por ejemplo sólo está permitido acostarse cuando el paciente tiene sueño y cree que puede dormir. Está prohibido realizar actividades como trabajar, leer o mirar la televisión en la cama. Hay que levantarse siempre a la misma hora independientemente si el sueño ha sido malo o bueno. Cuando no se concilia el sueño al cabo de 15 – 20 minutos, hay que salir de la cama y de la habitación de dormir hasta notar nuevamente la necesidad de dormir. Estas reglas de comportamiento tienen que eliminar los hábitos (nefastos) que alteran el sueño, mejorar la eficiencia del sueño y disminuir el estrés de dormir cueste lo que cueste.

Estas medidas son potenciadas a través del aprendizaje de unas **técnicas de relajación**. En primer lugar se recomienda la relajación muscular progresiva según Jacobson, o también el entrenamiento autógeno, el biofeedback, el yoga y la meditación. El último pilar de la terapia no medicamentosa contra el insomnio es la **psicoterapia** en el propio sentido de la palabra que abarca la terapia conductista, la psicoterapia y el psicoanálisis.

Se ha visto que una terapia que combina las medidas de base, las técnicas cognitivas y de relajación ampliadas por unas intervenciones psicoterapéuticas (terapia de grupo combinado con algunas sesiones individuales las cuales tematizan los conflictos personales) consigue un efecto terapéutico satisfactorio. No obstante la terapia requiere una preparación intensa por parte del terapeuta y suele estar fuera del alcance de un consultorio médico no especialista.

### Reglas básicas para una buena higiene del sueño

1. No quedarse en la cama más tiempo de lo estrictamente necesario.
2. Atenderse a un horario regular para acostarse y levantarse.
3. Restringir el sueño diurno a lo más breve posible.
4. Adecuar la habitación de dormir (ambiente relajado, eliminar objetos que puedan recordar objetos que inducen el estrés, p.ej. el ordenador)
5. Tomar una cena ligera, no consumir ni alcohol ni cafeína por la tarde, reducir el consumo de tabaco y
6. Pasar las últimas horas de la tarde de forma relajada (no trabajar o estudiar p.ej.)
7. Practicar regularmente un deporte por la tarde facilita el sueño, sin embargo la actividad física intensa no realizada de forma regular poco antes de ir a dormir le perjudica.