

*Journal of Traditional Chinese Medicine* 20 (1): 78-80, 2000

## Tratamiento del insomnio con acupuntura

Hu Jin Sheng, Instituto de Acupuntura y Moxibustión, Academia de Medicina Tradicional China, Beijing (100700).

### Caso clínico

El paciente Lu, un ingeniero de 27 años de edad, se presentó a la consulta por primera vez el día 12 de marzo de 1990 por padecer insomnio de tres meses de evolución. El paciente refirió que ya había tenido problemas de insomnio cinco años atrás cuando estaba estudiando, los cuales remitieron después de un tratamiento. En los últimos tres meses había experimentado otra vez el insomnio debido al surmenaje mental de tal forma que sólo dormía de 2 a 3 horas de noche, con dificultad de conciliar el sueño y facilidad en despertarse. El insomnio se acompañaba de otros síntomas como irritabilidad, palpitaciones, mareos, sequedad ocular, hipomnesia, debilidad de la zona lumbar, sequedad de garganta y sed. Había recibido tratamiento con REN SHEN GUI PI WAN (Bolo de Ginseng para tonificar Bazo y nutrir Corazón) sin que se consiguiera un efecto terapéutico obvio.

En la exploración durante la primera visita se registró delgadez, enrojecimiento de los ojos, apatía, presión sanguínea de 130/75mmHg, pulsaciones cardíacas ligeramente aceleradas de 95 p/min, normalidad de corazón y pulmón. El examen según criterios de la Medicina Tradicional China (MTC) reveló un estado mental bajo, enrojecimiento de los pómulos, lengua delgada, roja y seca con capa pelada parcialmente y pulso filiforme y rápido. El paciente mencionó también un sabor de boca amargo.

### Discusión

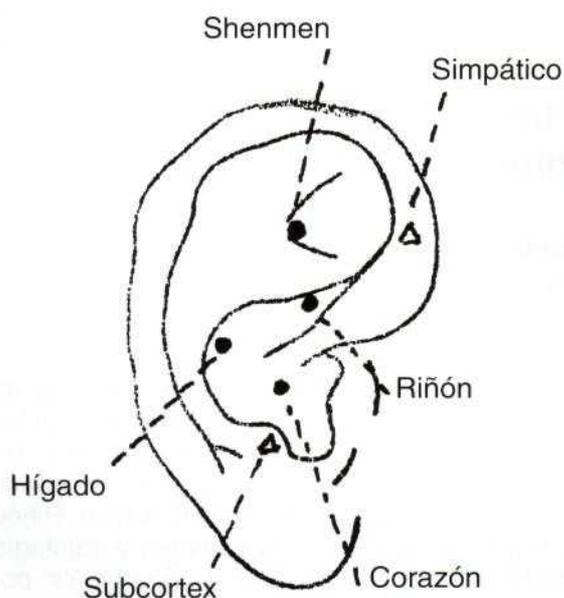
**Prof. Hu:** Por favor, comenten este caso teniendo en cuenta la diferenciación de síndromes.

**Dr. Wang:** Pienso que se trata de un caso de insomnio como consecuencia de la hiperactividad del fuego a partir de una insuficiencia Yin relacionada con los órganos internos, principalmente con la afectación de Corazón, Riñón e Hígado. En cuanto a la etiología y patología destacaría que el consumo de Sangre-Yin por estrés mental prolongado puede conducir a una deficiencia de Sangre-Yin que debería nutrir el Corazón y la mente con lo cual se produce el insomnio.

La hiperactividad del fuego de Corazón por insuficiencia de Sangre-Yin puede producir síntomas de irritabilidad y palpitaciones y puede agredir el Yin de Riñón manifestándose en debilidad de la zona lumbar, hipomnesia, sequedad de garganta y sed. Como Riñón e Hígado tienen el mismo origen, la Sangre hepática puede verse afectada por la insuficiencia Yin de Riñón lo que se traduce en sequedad ocular, lengua roja y seca con capa escasa y pulso filiforme y rápido, siendo todos estos síntomas indicativos del calor interno por insuficiencia Yin.

**Dr. Li:** Estoy de acuerdo con la diferenciación del Dr. Wang. Según mis conocimientos de la MTC, se clasifica el insomnio en cuatro tipos diferentes, es decir el insomnio por ruptura de la coordinación entre Corazón y Riñón; el insomnio causado por una insuficiencia de Qi y Sangre de Corazón y Bazo; el insomnio originado por un ascenso patológico de fuego hepático y el insomnio por trastornos de Estómago. En la teoría es fácil de distinguir estos cuatro síndromes, pero ¿cómo se diferencian clínicamente?

**Dr. Zhang:** Me he planteado la misma pregunta que el Dr. Li. Además tenía una pregunta sobre los ocho meridianos suplementarios, de



los cuales uno, el meridiano Qiao Mai, es supuestamente relacionado con el insomnio. ¿Podría indicarnos en qué manera habría que utilizarlo en nuestra práctica clínica?

**Prof. Hu:** La diferenciación clínica de una enfermedad es una tarea que resulta muchas veces difícil de llevar a cabo en el marco de un tratamiento con MTC. Están implicados muchos aspectos y cada aspecto a su vez tiene sus características. ¡Veámoslo en el ejemplo del insomnio!

Cuando se nos presenta un caso de insomnio, se debería verificar primero el Corazón ya que alberga las actividades mentales. El trastorno de esta función de asentamiento de la mente puede conducir al insomnio. Naturalmente podría ser también una consecuencia de las alteraciones de otros órganos internos que se propagan al Corazón. Además deberíamos tener en cuenta que la función de dar ubicación a la mente es una actividad invisible perteneciendo a Yin.

De día, la mente refleja todas las actividades funcionales del cuerpo humano, mientras de noche este aspecto Yang de la mente penetra al interior del cuerpo que entonces permanece en un estado de quietud y sueño. Para mantener un equilibrio entre Yin y Yang, se requiere de abundante Sangre-Yin de Corazón para mantener la tranquilidad de la mente, lo que se

suele llamar "la Sangre envuelve la mente". Una vez que se ha alterado el equilibrio entre Yin y Yang se presentan el insomnio y otros síntomas.

Ahora bien, ¿cuáles son los factores que provocan este desequilibrio? Hay dos factores principales. Uno es la insuficiencia de Sangre-Yin que no es capaz de retener (envolver) la mente, o bien directamente relacionado con el Corazón o indirectamente con trastornos de otros órganos internos. El otro factor es la alteración de estado mental por el fuego excesivo que impide que penetre en el cuerpo, dejándolo fuera lo que se traduce en el insomnio. Este tipo de insomnio obedece muchas veces al trastorno propio de Corazón en forma de exceso de fuego de Corazón. También se sabe que el exceso de fuego de Hígado o Estómago puede alterar el estado mental e impedir que se asiente y se regenere durante la noche. Por lo tanto la diferenciación clínica debe de tener en cuenta tanto las características de los órganos internos afectados como los síntomas de los diferentes tipos de insomnio.

Referente a la pregunta del Dr. Li sobre el papel de los meridianos Yin Qiao y Yang Qiao, quisiera resaltar que los dos meridianos determinan la actividad del abrir y cerrar de los ojos, nutren los ojos y las extremidades inferiores. Por esa razón los trastornos relacionados con estos dos meridianos pueden interferir con la calidad del sueño. La hiperactividad del meridiano Yin Qiao conduciría a la somnolencia, mientras la hiperactividad del meridiano Yang Qiao al insomnio. Es decir que la hiperactividad del meridiano Yang Qiao indica el exceso de Yang Qi que altera la mente, manteniéndola al exterior lo que produce la incapacidad de cerrar los ojos, es decir el insomnio.

**Dr. Wang:** ¿Cómo se explica que la administración de REN SHEN GUI PI WAN (Bolo de Ginseng para tonificar Bazo y nutrir Corazón) en este caso no consiguió el efecto terapéutico deseado?

**Prof. Hu:** Esta prescripción no era la adecuada para el presente caso. La fórmula REN SHEN GUI PI WAN está principalmente indicada para el tipo de insomnio por insuficiencia de Qi y Sangre de Corazón y Bazo, sin embargo el origen del insomnio de este paciente era un exceso de fuego por insuficiencia Yin. REN SHEN GUI PI WAN se prescribe para tonificar

el Qi de Bazo y nutrir la Sangre de Corazón. Ejerce un efecto tonificante sobre la Sangre-Yin de Corazón, pero no actúa sobre el calor interno presente en este paciente. ¿Qué opinan sobre los principios del tratamiento y la prescripción de puntos acupunturales?

**Dr. Wang:** Después de su explicación detallada, Prof. Hu, comprendo mejor la fisiopatología del insomnio, su diferenciación clínica y la implicación de los ocho meridianos suplementarios. Pienso que los principios terapéuticos para este caso deberían consistir en nutrir el Yin para disminuir el fuego y nutrir el Corazón para tranquilizar la mente.

La prescripción se compone de PC7 (Daling), C7 (Shenmen) y puntos Extra 8 (Anmian), B6 (Sanyinjiao), H3 (Taichong) y R3 (Taixi). Se elige C7 para nutrir el Corazón y calmar la mente. Los puntos *Anmian* favorecen un sueño tranquilo. PC7 debe de reducir el fuego de Corazón y R3 nutre el Yin de Riñón. B6 regula y tonifica los tres Yin, tonifica el Bazo y el Qi y nutre la Sangre. Finalmente H3 seda el Hígado.

**Dr. Li:** Estoy de acuerdo con la propuesta del Dr. Wang. Creo que se deberían añadir algunos puntos *Shu* de espalda a la prescripción para regular las funciones de los tres órganos internos, a ser V15 (Xinshu), V18 (Ganshu) y V23 (Shenshu). También se podría utilizar la auriculoestimulación a través de semillas en los puntos Subcortex, Simpático, Shenmen, Corazón, Riñón e Hígado para facilitar un sueño reparador.

**Prof. Hu:** Sus propuestas en cuanto al tratamiento y los puntos a utilizar me parecen muy acertadas. Sugiero añadir los puntos DU20

(Baihui), DU24 (Shenting) y Extra. 3 (Yintang) para reforzar el efecto calmante. Mi propia experiencia clínica me ha demostrado que estos tres puntos tienen un buen efecto calmante sobre la mente, lo que les hace idóneos en caso de ansiedad, desasosiego, irritabilidad e insomnio.

En cuanto al manejo del tratamiento con acupuntura les doy los siguientes consejos:

- 1) Puesto que el insomnio está estrechamente relacionado con la alteración emocional, sería conveniente utilizarlo en combinación con una asistencia psicológica para que el paciente se libere cuanto antes de la angustia. El paciente debería intentar de tranquilizarse ya que esta actitud contribuye favorablemente a la recuperación.
- 2) Para dormir el dormitorio debería estar oscuro, alejado de ruidos.
- 3) La práctica del Tai Ji Quan o Qi Gong pueden beneficiarle al paciente porque eliminan el estrés mental.

### Efectos terapéuticos

El paciente fue tratado tres veces por semana con la terapia acupuntural antes mencionada, con una combinación de técnica de dispersión y tonificación. Se realizó la auriculoterapia mediante semillas donde el paciente debía de estimular los puntos dos veces al día. Al mismo tiempo siguió los consejos sobre la higiene de vida. Al cabo de dos semanas el insomnio había mejorado considerablemente. Con dos semanas más se consiguió la completa recuperación. Una visita de control medio año más tarde confirmó la completa normalidad.