

# ¿Por qué funciona la acupuntura?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

## HISTORIA EN BREVE

- > La acupuntura regula descendentemente (o desactiva) las células proinflamatorias conocidas como macrófagos M1
- > Además, regula ascendentemente (o activa) a los macrófagos antiinflamatorios M2, los cuales reducen el dolor y la inflamación
- > Los macrófagos M2 son una fuente de interleuquina-10 (IL-10) antiinflamatoria; al regular ascendentemente a los macrófagos M2, la acupuntura ocasiona que aumenten los niveles de IL-10, lo que posteriormente ayuda a aliviar el dolor y la inflamación

Más de 3 millones de habitantes en los Estados Unidos utilizan la acupuntura cada año, y su uso crece cada vez más. Aunque hay una variedad de técnicas de acupuntura, aquellas que se utilizan normalmente en los Estados Unidos incorporan tradiciones de China, Japón y Corea e implican atravesar la piel con una aguja delgada, en ciertos puntos de su cuerpo.

Posteriormente, la aguja es estimulada eléctrica o manualmente. La acupuntura es utilizada desde hace miles de años alrededor del mundo, y ha resistido la prueba del tiempo, ya que *funciona* de manera segura para aliviar muchos problemas de salud comunes.

*La forma* en la que funciona continúa siendo prácticamente un misterio, pero el año pasado los investigadores revelaron que una reacción bioquímica podría ser la responsable de algunos de los efectos beneficiosos de la acupuntura.

# Los científicos revelan cómo la acupuntura disminuye la inflamación y el dolor

Un estudio en animales que analiza los efectos de la acupuntura sobre la inflamación muscular reveló que la acupuntura manual regula descendentemente (o desactiva) a las células proinflamatorias conocidas como macrófagos M1.

Al mismo tiempo, regula ascendentemente (o activa) a los macrófagos antiinflamatorios M2, y de esta manera reduce el dolor e inflamación.

Esta es una estrategia eficaz debido a que los macrófagos M2 son una fuente de interleuquina-10 (IL-10) antiinflamatoria, una citoquina involucrada en la respuesta inmunológica.

Se cree que al regular ascendentemente a los macrófagos M2, esto ocasiona que aumenten los niveles de IL-10, lo cual posteriormente ayuda a aliviar el dolor e inflamación. The Epoch Times informó que:

*"Literalmente, la acupuntura acciona un interruptor en donde se disminuye la respuesta inflamatoria inicial y se estimula una respuesta curativa secundaria.*

*La regulación descendente de los macrófagos M1 y la regulación ascendente de los macrófagos M2 desencadenadas por la acupuntura está relacionado positivamente con menores niveles de dolor muscular e inflamación".*

Es probable que la acupuntura funcione a través de una variedad de mecanismos. Por ejemplo, en el 2010, se descubrió que la acupuntura activa a los receptores supresores del dolor y aumenta la concentración del neurotransmisor de adenosina en los tejidos locales.

La adenosina ralentiza la actividad cerebral e induce la somnolencia. De acuerdo con un comunicado de prensa de la revista Nature Neuroscience:

*"...[L]os autores proponen un modelo en el que una herida tisular menor causada por agujas giradas desencadena la liberación de adenosina, la cual, si*

*se encuentra lo suficientemente cerca de los nervios que transmiten el dolor, puede ocasionar la supresión del dolor local".*

## **La acupuntura influye en su cuerpo en diferentes niveles**

Con un uso documentado que data de hace más de 2 500 años, la acupuntura se basa en la premisa de que hay más de 2 000 puntos de acupuntura en el cuerpo humano, los cuales están conectados a través de vías bioenergéticas conocidas como meridianos.

De acuerdo con la medicina tradicional, a través de estas vías fluye el Qi o energía, y cuando la vía está bloqueada la interrupción puede ocasionar un desequilibrio y enfermedades crónicas.

La acupuntura ha demostrado influir en un sin número de enfermedades crónicas, y en parte, podría funcionar al estimular a su sistema nervioso central para liberar sustancias químicas naturales que alteran los sistemas corporales, dolor y otros procesos biológicos. La evidencia sugiere que la acupuntura también podría funcionar al:

- Estimular la conducción de señales electromagnéticas, que podría liberar células del sistema inmunológico o sustancias químicas que suprimen el dolor
- Activar el sistema opioide natural de su cuerpo, lo que podría ayudar a reducir el dolor o inducir el sueño
- Estimular a su hipotálamo y la glándula pituitaria, que afectan numerosos sistemas corporales
- Alterar la secreción de neurotransmisores y neurohormonas, que podrían influir positivamente en la química cerebral

## **La acupuntura puede aliviar el dolor de la osteoartritis de rodilla**

Con frecuencia, la acupuntura se utiliza para [atender el dolor crónico](#), y puede ser particularmente útil para el dolor de la osteoartritis de rodilla.

En un estudio realizado por investigadores de Medicina Tradicional China en la Universidad de Chengdu, la acupuntura aplicada cinco veces a la semana durante cuatro semanas redujo significativamente el dolor y mejoró la rigidez en pacientes con osteoartritis de rodilla.

En este estudio, las mejorías aumentaron aún más cuando la acupuntura se combinó con el masaje chino llamado Tui Na. Además, otra investigación ha demostrado beneficios, incluyendo a uno de los estudios más amplios y prolongados en el tema hasta la fecha.

Más de 550 pacientes diagnosticados con osteoartritis de rodilla participaron en el ensayo de 26 semanas. Los participantes fueron asignados al azar para recibir uno de tres tratamientos: acupuntura, acupuntura simulada, o estrategias de autoayuda recomendadas por Arthritis Foundation (el último sirvió como grupo de control).

Entre la semana 8 y 14, y al final del ensayo se observaron diferencias significativas en la respuesta, el grupo que recibió acupuntura verdadera tuvo un 40 % menor dolor y una mejoría de casi 40 % en la función, en comparación con las valoraciones preliminares — una diferencia del 33 % de mejoría con respecto al grupo del tratamiento simulado.

## **Acupuntura para el alivio de la presión arterial alta**

Existe evidencia de que la acupuntura puede ayudar a disminuir la presión arterial alta y al mismo tiempo aliviar la ansiedad, dolores de cabeza, mareos, palpitaciones y el zumbido de oídos asociados a ello.

Se sabe que la presión arterial alta produce concentraciones elevadas de inflamación que causan el factor de necrosis tumoral alfa (TNF- $\alpha$ ) y la endotelina estimulada por TNF- $\alpha$  (ET, por sus siglas en inglés), que son péptidos implicados en la constricción de los vasos sanguíneos y una elevada presión sanguínea.

Se cree que la acupuntura podría regular descendentemente a la TNF- $\alpha$  y la ET, lo cual reduce la presión arterial. En otro estudio realizado en pacientes con presión arterial

alta, 30 minutos de electroacupuntura (en donde las agujas son estimuladas con electricidad) en una semana produjo que disminuyera ligeramente la presión sanguínea.

El coautor del estudio, el Dr. John Longhurst, Cardiólogo de la Universidad de California, en Irvine, dijo a WebMD, "Posiblemente, la presión arterial pueda mantenerse baja con un tratamiento de seguimiento mensual". Y continuó:

*"Se observó que la presión arterial disminuyó notablemente en el 70 % de los pacientes tratados en los puntos efectivos, un promedio de 6 a 8 mm Hg de presión arterial sistólica [el número más alto] y 4 mm Hg de presión arterial diastólica [el número más bajo]".*

## **La acupuntura incluso funciona para el dolor en niños y de fibromialgia**

Uno de los usos más comunes de la acupuntura es atender el dolor crónico. Un análisis de los estudios más amplios disponibles, concluyó que la acupuntura tiene un claro efecto en reducir el dolor crónico, más que el tratamiento convencional para el dolor.

Los participantes del estudio, a quienes se les aplicó acupuntura, reportaron en promedio 50 % menor dolor, en comparación con un 28 % al utilizar el tratamiento convencional para el dolor sin acupuntura.

Incluso podría mejorar el dolor de fibromialgia, el cual puede ser difícil de tratar y está vinculado con problemas de sueño, fatiga y depresión.

En un estudio, 10 semanas de acupuntura redujeron en un promedio de 41 % los niveles de dolor en pacientes con fibromialgia, en comparación con el 27 % en los pacientes a quienes se les aplicó un procedimiento simulado.

El alivio del dolor se prolongó durante al menos 1 año, lo que hizo que los investigadores concluyeran que, "...[Se] recomienda utilizar acupuntura individualizada en pacientes con fibromialgia". Además, la acupuntura parece ser un tratamiento seguro y eficaz para aliviar el dolor crónico en los niños.

En un estudio de 55 niños con dolor crónico, los que recibieron ocho sesiones de acupuntura (con una duración de unos 30 minutos) informaron un dolor significativamente menor y mejoría en la calidad de vida.

## **Acupuntura para la depresión, pacientes que padecen cáncer y más**

Los beneficios de la acupuntura se extienden a un sinfín de otras enfermedades. Por ejemplo, la investigación sugiere que la acupuntura funciona al igual que la terapia para tratar la **depresión**. También, podría mejorar la fatiga, ansiedad y depresión en pacientes con cáncer, en tan solo ocho semanas – y mucho más.

La Organización Mundial de la Salud (WHO, por sus siglas en inglés) realizó una extensa revisión y análisis de ensayos clínicos relacionados con la acupuntura, y reportó que el procedimiento ha demostrado ser eficaz en las siguientes enfermedades:

---

Reacciones adversas a la radioterapia y/o quimioterapia

---

Rinitis alérgica (incluyendo la fiebre del heno)

---

Cólico biliar

---

Depresión (incluyendo neurosis depresiva y la depresión posterior a un derrame cerebral)

---

Disentería bacilar aguda

---

Dismenorrea primaria

---

Epigastralgia aguda (en úlceras pépticas, gastritis aguda y crónica, y gastroespasmos)

---

Dolor facial (incluyendo trastornos craneomandibulares)

---

**Dolor de cabeza**

---

**Hipertensión esencial**

---

**Hipotensión primaria**

---

**Inducción del parto**

---

**Dolor de rodilla**

---

**Leucopenia**

---

**Dolor de espalda baja**

---

**Corrección de mala posición fetal**

---

**Náuseas matutinas**

---

**Náuseas y vómitos**

---

**Dolor de cuello**

---

**Dolor odontológico (incluyendo dolor dental y la disfunción temporomandibular)**

---

**Periartritis de hombro**

---

**Dolor postoperatorio**

---

**Cólico renal**

---

**Artritis reumatoide**

---

**Ciática**

---

**Esguince**

---

**Derrame cerebral**

---

**Epicondilitis lateral (o codo de tenista)**

---

Además, la acupuntura también ha demostrado tener un efecto terapéutico para tratar las siguientes enfermedades y condiciones de salud, que incluyen desde el síndrome premenstrual (PMS, por sus siglas en inglés) y adicciones hasta la tos ferina, aunque se necesitan realizar más investigaciones:

**Dolor abdominal (en la gastroenteritis aguda o debido a un espasmo gastrointestinal)**

---

**Acné común**

---

**Alcoholismo y desintoxicación**

---

**Parálisis de Bell**

---

**Asma bronquial**

---

**Dolor por cáncer**

---

**Neurosis cardíaca**

---

**Colecistitis crónica, con exacerbación aguda**

---

**Colelitiasis**

---

**Síndrome de Burnout**

---

**Heridas craneoencefálicas cicatrizadas**

---

**Diabetes mellitus no dependiente a la insulina**

---

**Otalgia (o dolor de oídos)**

---



**Fiebre hemorrágica epidémica**

---

**Epistaxis simple (sin enfermedad local o generalizada)**

---

**Dolor ocular debido a una inyección subconjuntival**

---

**Infertilidad femenina**

---

**Espasmo facial**

---

**Síndrome uretral femenino**

---

**Fibromialgia y fascitis**

---

**Trastornos gastroquinéticos**

---

**Artritis gotosa**

---

**Estado del portador del virus de Hepatitis B**

---

**Herpes zoster (Herpesvirus Humano [alfa]3)**

---

**Hiperlipemia**

---

**Hipofunción ovárica**

---

**Insomnio**

---

**Dolor de parto**

---

**Leche materna insuficiente**

---

**Disfunción sexual no orgánica masculina**

---

**Síndrome de Ménière**

---

**Neuralgia posherpética**

---

**Neurodermatitis**

---

**Obesidad**

---

**Adicción al opio, cocaína y heroína**

---

**Osteoartritis**

---

**Dolor por examen endoscópico**

---

**Dolor por tromboangeítis obliterante (o enfermedad de Buerger)**

---

**Síndrome de ovario poliquístico (o síndrome de Stein-Leventhal)**

---

**Período posterior a la extubación en niños**

---

**Convalecencia postoperatoria**

---

**Síndrome premenstrual**

---

**Prostatitis crónica**

---

**Prurito**

---

**Síndrome de dolor radicular y seudorradicular**

---

**Síndrome de Raynaud primario**

---

**Infección recurrente del tracto urinario inferior**

---

**Síndrome de Sudeck (o distrofia simpático refleja)**

---

**Retención traumática de la orina**

---

**Esquizofrenia**

---

Sialismo inducido por medicamentos

---

Síndrome de Sjögren

---

Dolor de garganta (incluyendo amigdalitis)

---

Dolor de columna agudo

---

Cuello rígido

---

Disfunción de la articulación temporomandibular

---

Síndrome de Tietze

---

Tabaquismo

---

Síndrome de Tourette

---

Colitis ulcerosa crónica

---

Urolitiasis

---

Demencia Vascular

---

Tos ferina (tos convulsiva)

---

## ¿Ciertos tipos de acupuntura son mejores que otros?

Se descubrieron beneficios similares en diferentes tipos de tratamiento de acupuntura. Por ejemplo, a veces para estimular los puntos de la acupuntura se utiliza electricidad, rayos láser o acupresión (uso presión para estimular los puntos de acupuntura).

A menudo, el término acupuntura se utiliza para describir *todas* estas modalidades, ya que cada una ha demostrado beneficios similares.

Esto significa que, si le agrada la idea de intentar una técnica natural y antigua como la acupuntura, pero no le gusta la idea de tener agujas insertadas en su cuerpo, hay alternativas libres de agujas, como las [Técnicas de Liberación Emocional o EFT](#), que puede intentar y le podrían proporcionar muchos de los mismos beneficios.

Si decide probar la acupuntura tradicional, considere que el éxito de su tratamiento depende de la experiencia de su médico.

Aunque hay acupunturistas que tienen especialidades generales, también hay aquellos que se especializan en diferentes condiciones de salud, como el alivio del dolor, depresión, infertilidad o trastornos neurológicos.

Elija un acupunturista que tenga experiencia en el área que necesite ayuda, quién trabajará con usted para desarrollar un plan de sanación.

## Fuentes y Referencias

---

- [Molecular Neurobiology February 2015](#)
- [Epoch Times May 27, 2016](#)
- [Epoch Times March 28, 2016](#)
- [Epoch Times March 7, 2016](#)
- [WebMD February 15, 2016](#)
- [Medical News Today December 20, 2015](#)
- [National Health Statistics Report February 10, 2015](#)
- [Nature Neuroscience 13, 883–888 \(2010\)](#)
- [Nature Neuroscience July 2010](#)
- [World Health Organization, Acupuncture: Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials, 2003](#)
- [Journal of Clinical Acupuncture and Moxibustion 2014, 6, pages 35-38](#)
- [Annals of Internal Medicine 2004 Dec 21;141\(12\):901-10](#)
- [Shanghai Journal of Acupuncture and Moxibustion. 34\(4\)](#)
- [Med Acupunct. 2015 Aug 1;27\(4\):253-266](#)
- [WebMD September 2, 2015](#)
- [Archives of Internal Medicine 2012 Sep 10:1-10 \[Epub ahead of print\]](#)
- [Acupunct Med. 2016 Feb 15](#)
- [Alternative and Complementary Therapies. December 2015, 21\(6\): 255-260](#)
- [PLOS Medicine September 24, 2013](#)
- [Cancer. 2014 Dec 1;120\(23\):3744-51](#)