



## **HIPNOACUPUNTURA EN EL TRATAMIENTO DEL STRESS, EN IIHO DO SAL, REPUBLICA DE CABO VERDE**

**Autores:** Rigoberto Bertot Rojas<sup>1</sup>, Kenia Inciarte Tamayo<sup>2</sup>, Jennifer Bertot Sanchez<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Especialista en primer grado en medicina general integral, departamento de medicina natural y tradicional sala de rehabilitación integral policlínico Armando Garcia Aspuru. Facultad No. 2 de la Universidad de Ciencias Médicas Santiago de Cuba, Cuba. Email: [drbertot@nauta.cu](mailto:drbertot@nauta.cu)

<sup>2</sup> Especialista de primer grado en Medicina General Integral y especialista de primer grado en Higiene y Epidemiología. Departamento de enfermedades transmisibles, centro provincial de higiene, epidemiología y microbiología. Facultad No. 2 de la Universidad de Ciencias Médicas Santiago de Cuba, Cuba.

<sup>3</sup> estudiante de medicina, 3er año. Facultad No. 1 de la Universidad de Ciencias Médicas Santiago de Cuba, Cuba.

### **RESUMEN**

Una medida para reducir el stress consiste en el empleo de técnicas tradicionales actuales, basadas en el abordaje integral de la persona enferma, para el tratamiento de desequilibrios energéticos. **OBJETIVOS:** Aplicar el sinergismo, acupuntura e hipnosis en el tratamiento de la ansiedad. **MÉTODO:** Se efectuó estudio diagnóstico-terapéutico en 20 pacientes en Isla de Sal, República de Cabo Verde. Aplicándose ambas técnicas (acupuntura e hipnosis), durante semestre enero-junio 2017. Se insertaron los puntos acupunturales Vg 20 y Yin Tang. Frecuencia de dos sesiones semanales, con una hora de duración, por cinco semanas, total 10 sesiones. **RESULTADOS:** El 100 % de los pacientes atendidos correspondían al sexo femenino. Según la escolaridad predominaron las pacientes con preuniversitario y secundaria vencidos con el 45%(9 pacientes) y 40%( 8 pacientes) respectivamente. Síntomas más frecuentes se reportaron la pérdida del sueño con el 90%(18), seguido de la preocupación excesiva 80%(16) y la inquietud con el 75%(15). El 75%(15) de los pacientes tuvieron una mejoría evidente de la sintomatología que los llevo a consulta; la ansiedad. El 10%(2) no experimentó cambios significativos y el 15%(3) abandonó el estudio. **CONCLUSIONES:** El tratamiento aplicado de la sinergia de las técnicas de acupunturas e hipnosis resultó efectivo para el control del stress.

**Palabras clave:** Medicina Natural, Medicina Tradicional, Hipnosis, Acupuntura



## INTRODUCCIÓN

El estrés es la forma en que su cerebro y su cuerpo responden a un desafío o exigencia. Cuando está estresado, su cuerpo libera sustancias químicas llamadas hormonas. Las hormonas le ponen en alerta y listo para actuar. El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes. En ocasiones, esta respuesta se conoce como "lucha o huida".<sup>1</sup>

Una medida para reducir el stress consiste en el empleo de técnicas tradicionales actuales, la Medicina Tradicional. Se basan en la práctica médica en un abordaje integral a cada persona enferma, caracterizado por un procedimiento diagnóstico exhaustivo y una terapéutica personalizada, usualmente compleja, que incluye indicaciones dirigidas a modificar los estilos de vida y otros factores.

Para su control se pueden emplear procedimientos terapéuticos como la hipnosis<sup>2</sup> que utiliza el efecto de la sugestión para potenciar el efecto de ciertas sustancias u otros procedimientos físicos o psicológicos de intervención. Al igual se puede usar la acupuntura que consiste en la inserción de agujas muy finas en la piel en puntos estratégicos del cuerpo. La acupuntura, un componente clave de la medicina china tradicional, se utiliza con frecuencia para tratar el dolor. Su uso es cada vez más frecuente para mejorar el bienestar general, por ejemplo, para manejar el estrés.<sup>3</sup>

Sin embargo en la Republica de Cabo Verde la Medicina Natural y Tradicional, como alternativa de tratamiento a enfermedades de curso agudo o crónico, no es una práctica extendida. Es por ellos que surge la motivación de la inserción y aplicación de dos de sus modalidades, la hipnosis y la acupuntura como parte del abordaje integral de diferentes estados de salud.

Se decide sinergizar técnicas como la acupuntura y la hipnosis para el tratamiento de este desequilibrio energético para lograr un óptimo estado de salud.

**OBJETIVO:** Aplicar el sinergismo de la acupuntura y la hipnosis en el tratamiento del stress.

## MÉTODO

Se efectuó un estudio diagnóstico-terapéutico en 20 pacientes en Isla de Sal, República de Cabo Verde. El periodo de estudio se extendió al semestre enero-junio del 2017, con el fin de aplicar



del tratamiento hipnoacupuntural sobre la citada alteración. Con una frecuencia de dos sesiones por semanas, cada una con una duración de una hora. Se extendió por cinco semanas para un total de 10 sesiones. .

Los pacientes que acudieron eran remitidos de la consulta de psicología, con un previo diagnóstico; se descartaba la existencia de lesiones orgánicas que justificaban los síntomas y signos referidos por los pacientes. Se procedió a la aplicación de la técnica los pacientes, con ambas modalidades( acupuntura e hipnosis).Se insertaron los puntos acupunturales en Vg 20 y Yin Tang.

El punto Vg 20 ( Baihuí) o punto de las 100 reuniones. Se encuentra donde se cruzan la línea anterior del cráneo, con las líneas laterales imaginarias que unen los pabellones auriculares. Se utiliza en el tratamiento de desórdenes mentales, despeja el cerebro, calma el viento, asciende el Yan hundido. Está indicado para la ansiedad, insomnio, dolor de cabeza, deseos de llorar, mareos, vértigos y fotofobia.

El punto Yin Tang. Se encuentra situado en el entrecejo. Está indicado para la ansiedad, insomnio, dolor de cabeza, problemas de congestión y sinusitis.

### **Aspectos Bioéticos**

Esta investigación científica incluyó el trabajo con sujetos humanos por tanto fue realizada cumpliendo con los cuatro principios éticos básicos: el respeto a las personas, la beneficencia, la no-maleficencia, y la justicia. Estos principios éticos y pautas son concebidos en la investigación biomédica donde participen seres humanos, acreditados en el ámbito internacional como Código de Núremberg desde el año 1947, la Declaración de Helsinki, en Finlandia promulgada desde 1964 y que se aprobara más tarde en la 18<sup>va</sup> Asamblea Médica Mundial y corregida por la 29<sup>va</sup> en Tokio; Japón, en octubre del 1975, la 35<sup>va</sup> de Venecia; Italia, en octubre de 1983, la 41<sup>va</sup> en Hong Kong, septiembre de 1989, así como la 52<sup>va</sup> Asamblea General de Edimburgo, Escocia en octubre del 2000.

Además se tuvo en cuenta otros documentos que norman la actividad tales como: Las Pautas Internacionales para la Investigación Biomédica relacionada con seres humanos propuestas en 1982, en el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (COICM) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).



## Técnicas y procedimientos

### Técnicas de recolección de la información.

Para ello se realizó revisión documental del tema. La recolección de la información se llevó a cabo en diferentes momentos, concurrente el llenado de las planillas para la recolección de datos. Medidas de resumen utilizadas: frecuencia absoluta, frecuencia relativa.

Los resultados se presentaron en tablas y textos los que al ser analizados y comparados con la literatura consultada posibilitó arribar y emitir conclusiones.

### RESULTADOS

El estrés es una respuesta normal de nuestro organismo, pero el exceso de estrés tan extendido hoy, produce grandes problemas. El estrés nos consume, destruye nuestra capacidad de ser felices...y también daña las mucosas de las paredes estomacales, aumenta la presión sanguínea, atacando de forma directa al sistema cardiovascular. Al deprimir el sistema inmunológico, permite el desarrollo de enfermedades crónicas.<sup>4</sup>

El 100 % de los pacientes atendidos correspondían al sexo femenino. Según la escolaridad predominaron las pacientes con preuniversitario y secundaria vencidos con el 45%(9 pacientes) y 40%( 8 pacientes) respectivamente.

El stress puede afectar la mente y el cuerpo, expresarse a traves se síntomas que interfieren en la vida diaria, no permitiendole a la personas hacer cosas por el mantenimiento de los sintomas. Los síntomas de estrés pueden estar afectando tu salud, aunque no te des cuenta. Puedes pensar que una enfermedad es la culpable de ese dolor de cabeza irritante, de tu frecuente insomnio o de tu menor productividad en el trabajo. Pero el estrés puede ser la causa.<sup>5</sup>

En la tabla 1 se evidencian los síntomas más frecuentes y la frecuencia de los mismos.

Cuadro 1. Sintomatología más frecuente en pacientes con ansiedad. Ilho Do Sal, Republica De Cabo Verde.

Síntomas	FA	FR (%)
Preocupación excesiva	16	80
Inquietud	15	75
Tensión	8	40



Dolores de cabeza o de cuerpo	14	70
Presión arterial elevada	10	50
Perdida del sueño	18	90

Dentro de los síntomas más frecuentes y en orden de frecuencia se reportaron la pérdida del sueño con el 90%(18), seguido de la preocupación excesiva 80%(16) y la inquietud con el 75%(15).

De hecho, los síntomas de estrés pueden afectar tu cuerpo, tus pensamientos y sentimientos, y tu comportamiento. Ser capaz de reconocer los síntomas comunes de estrés puede ayudarte a controlarlos. El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes.<sup>2</sup>

Para el tratamiento del stress se emplean diversas modalidades terapéuticas. Dentro de estas se encuentran la hipnosis y la acupuntura.

La hipnosis implica un cambio en el estado de la conciencia y un aumento de la relajación, lo que permite una mejor atención y concentración. También se conoce como hipnoterapia. La hipnosis suele hacerse con la guía de un proveedor de atención médica que utiliza repetición verbal e imágenes mentales. Durante la hipnosis, la mayoría de las personas se sienten tranquilas y relajadas. Por lo general, ayuda a que las personas estén más dispuestas a recibir sugerencias sobre los cambios en la conducta.<sup>2</sup>

La hipnosis puede ayudarte a controlar las conductas que quieres cambiar y a lidiar mejor con la ansiedad o el dolor. Si bien estarás más dispuesto a recibir sugerencias durante la hipnosis, no perderás el control de tu conducta durante una sesión.

Cuadro 2. Resultado terapéutico de la aplicación de la hipnoacupuntura en el tratamiento al stress

Resultado	FA	FR
Sin mejoría evidente	2	10
Con mejoría evidente	15	75
Abandono del tratamiento	3	15
Total	20	100



Como se exhibe en el cuadro 2, posterior a la aplicación del tratamiento el 75%(15) de los pacientes tuvieron una mejoría evidente de la sintomatología que los llevo a consulta, el 15%(3) abandonó el estudio y el 10%(2) no experimentó cambios significativos con la sinergia de estas modalidades terapéuticas

La hipnosis terapéutica y la hipnosis ericksoniana es un sistema de probada eficacia en cientos de miles de personas en todo el mundo para combatir el estrés y alcanzar sus objetivos personales y profesionales.<sup>3</sup>

## **DISCUSIÓN**

El estrés es una reacción compleja a nivel fisiológico, psicológico y social, convirtiéndose a día de hoy en una epidemia silenciosa que aqueja a la mayoría de la población con la consiguiente repercusión sanitaria, social y económica que dicha situación implica. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1990) reconoce el estrés como una de las enfermedades del presente siglo, que por las dimensiones que ha adquirido debe tratarse como un problema de salud pública.

Cuando una persona percibe un estímulo estresante puede ocurrir la activación fisiológica o emocional y un conjunto de adaptaciones neurales y hormonales que intentan restaurar la homeostasis (Thoits, 1995; Shona, Hertzman & Daniels, 1997). La perpetuación del estrés en el organismo pone en marcha un sistema de respuestas (ya sea neuronal, endocrina e inmunológica) que puede producir un estado fisiológico denominado "alostasis" (McEwen & Seeman, 1999). La carga alostática se refiere al "uso y desgaste" del cuerpo como respuesta al estrés, lo que a la larga provoca cambios fisiológicos en el cuerpo, sobre todo en el sistema inmune y el cerebro, que a su vez puede conducir a la enfermedad a través de una variedad de mecanismos biológicos (Baum, Garofalo & Yali, 1999; Kelly et al., 1997).

La acupuntura es un procedimiento terapéutico milenario, con más de 5000 años de antigüedad y que con suma frecuencia determina curaciones y mejorías categóricas pese a que, por su carácter, pueda proclamarse como medicina alternativa y diversos sectores científicos la describan como un efecto placebo. Es una técnica curativa no reconocida oficialmente por las escuelas médicas oficiales y para-oficiales de nuestro medio. Consiste en la inserción de agujas en determinados puntos corporales o auriculares con el objeto de dirigir la energía, que según la Medicina Tradicional China, está presente en todas las partes.



Las evidencias científicas presentadas sugieren que la utilización de herramientas como la meditación o la hipnosis pueden ser utilizadas con diferentes enfoques, con el objetivo fundamental de mantener la salud, aprendiendo a gestionar el estrés, así como también para promover el crecimiento personal y el desarrollo de la creatividad.<sup>6</sup>

Gonzalez- Corominas, en su investigación plantea que tras el análisis se pudo observar aquellos que sí encontraron asociación entre la práctica de acupuntura y auriculoterapia y los niveles de ansiedad y/o estrés eran mayoría dentro del total de artículos revisados. En concreto 16 artículos, de los 18 totales, encontraron asociación respecto a: las mejoras en la calidad de vida condicionada por niveles de estrés y ansiedad.<sup>7</sup>

Ademas refiere a investigadores que como resultados describen que la acupuntura puede ser efectiva para el tratamiento de individuos con un alto índice de estrés y ansiedad sin patología asociada y en patologías como el Trastorno de Ansiedad Generalizada, paliar síntomas en pacientes con Síndrome de combatir síntomas depresivos en el Trastorno Depresivo Mayor. En pacientes con condiciones especiales como parálisis cerebral, la práctica de acupuntura junto a musicoterapia amplifica los beneficios de la técnica para la reducción de la ansiedad.<sup>7</sup>

Científicamente, además, según un estudio publicado por la revista Journal of Endocrinology, queda demostrado que, a través de la acupuntura, podemos regular las hormonas activadas por el estrés y bloquearlas. Aún y así, hay que tener presente que las sesiones de acupuntura pueden tener resultados diferentes entre los pacientes. Es decir, cada persona asimila de una manera distinta el tratamiento. Asimismo, como en la mayoría de tratamientos que afectan al estrés, el éxito del mismo depende en parte del paciente y los hábitos que tiene adquiridos.<sup>8</sup>

En ciertos casos, se ha comprobado que la acupuntura es igual o incluso mejor que otras técnicas para reducir el estrés, como la terapia de masajes o la terapia cognitivo-conductual. También se puede utilizar en combinación con otras técnicas de reducción del estrés para mejorar sus efectos.<sup>9</sup>

La hipnosis clínica, como herramienta terapéutica, ha demostrado científicamente su utilidad como apoyo en diferentes aproximaciones médicas y psicológicas.<sup>6</sup>

Fisch S, Brinkhaus asumen que las mujeres están más interesadas en la hipnosis y participan mas que los hombres en esta práctica. El nivel educacional que predominó fue el preuniversitario con el 76.8% de los participantes. También la intervención fue efectiva en los participantes masculinos.<sup>10</sup>



Nuñoz Gutierrez en su estudio los motivos de consulta estuvieron vinculados con la salud mental, ansiedad, depresión, autoestima, entre otros. Estos fueron los tipos de motivos de uso de la hipnosis y la necesidad de utilizar servicios psicológicos a lo largo de la vida por causas distintas, pero vinculadas a las necesidades del ciclo vital.<sup>11</sup>

La acupuntura y la hipnosis además, parecen ser una opción viable para la disminución del uso de medicamentos antidepresivos, como tratamiento para diversas patologías o ser una alternativa más para aquellos individuos que no puedan recibir un tratamiento protocolizado.

## CONCLUSIONES

Aun cuando la muestra es pequeña el tratamiento aplicado de la sinergia de las técnicas de acupunturas e hipnosis resultó efectivo para el control del stress.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. ¿Qué es estrés?  
<https://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3Aproject=medlineplus-spanish&v%3Asources=medlineplus-spanish-bundle&query=ESTRES>
2. Hipnosis. Disponible en :  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/hypnosis/about/pac-20394405>
3. Acupuntura. Disponible en:  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/acupuncture/about/pac-20392763>
4. Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta. Disponible en:  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>
5. Hipnosis estrés. Disponible en: <https://www.psicoterapiaehipnosis.com/hipnosis-estres/>
- 6-Cuadros Fernandez J. "La hipnosis en el siglo XXI."Hignologia[Internet].2017[citado 2023 sep 6] ;10: 34-39. Disponible en:  
<https://www.hipnologica.org/wp-content/uploads/2018/01/lahipnosisenelsigloxxi-1.pdf>
- 7- González-Corominas A. Efectos de la acupuntura sobre el estrés y la ansiedad. Una revisión sistemática [Trabajo de Fin de Grado].España: Universidad de Jaén; 2015[citado 2023 sep 6]. Disponible en:



[https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/1763/1/TFG%20GONZ%c3%81LEZ\\_COROMINAS\\_A NA.pdf](https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/1763/1/TFG%20GONZ%c3%81LEZ_COROMINAS_A NA.pdf)

8. Policlínica Guadalupe[Internet]. España: Policlínica Guadalupe; 2023 [ actualización 2023 jul 3; citado 2023 sep 11] . ¿Se puede combatir el estrés con acupuntura?; . [ aprox. 1 pantalla].Disponible en: [https://www.policlinicaguadalupe.com/es/-se-puede-combatir-el-estr%C3%A9s-con-acupuntura-\\_5851](https://www.policlinicaguadalupe.com/es/-se-puede-combatir-el-estr%C3%A9s-con-acupuntura-_5851)

9. Healing. Cl [Internet]. Santiago: Chiropractic Healing - Centro Quiropractico y Acupuntura; 2019. [ citado 2023 sep 11]. Acupuntura: La herramienta definitiva para aliviar el estrés y la relajación[ aprox. 1 pantalla].Disponible en: <https://healing.cl/acupuntura-la-herramienta/>

10. Fisch S, Brinkhaus B, Teut M. Hypnosis in patients with perceived stress – a systematic review. BMC Complement Altern Med[Internet]. 2017 [ citado 2023 Sep 6]; **17**: 323. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1806-0>

11. Bertha L. Nuño-Gutiérrez. Motivos de uso de hipnoterapia en una clínica de Guadalajara, Jalisco. Psicumex[Internet]. 2022[ citado 2023 sep 6]; 12: e411. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/psicu/v12/2007-5936-psicu-12-e411.pdf>