



Trabajo sobre los sofocos durante el climaterio y la menopausia: Fisiología, PNI y Acupuntura.

Javier Santiuste Blázquez

Asociación Grupo21

RESUMEN

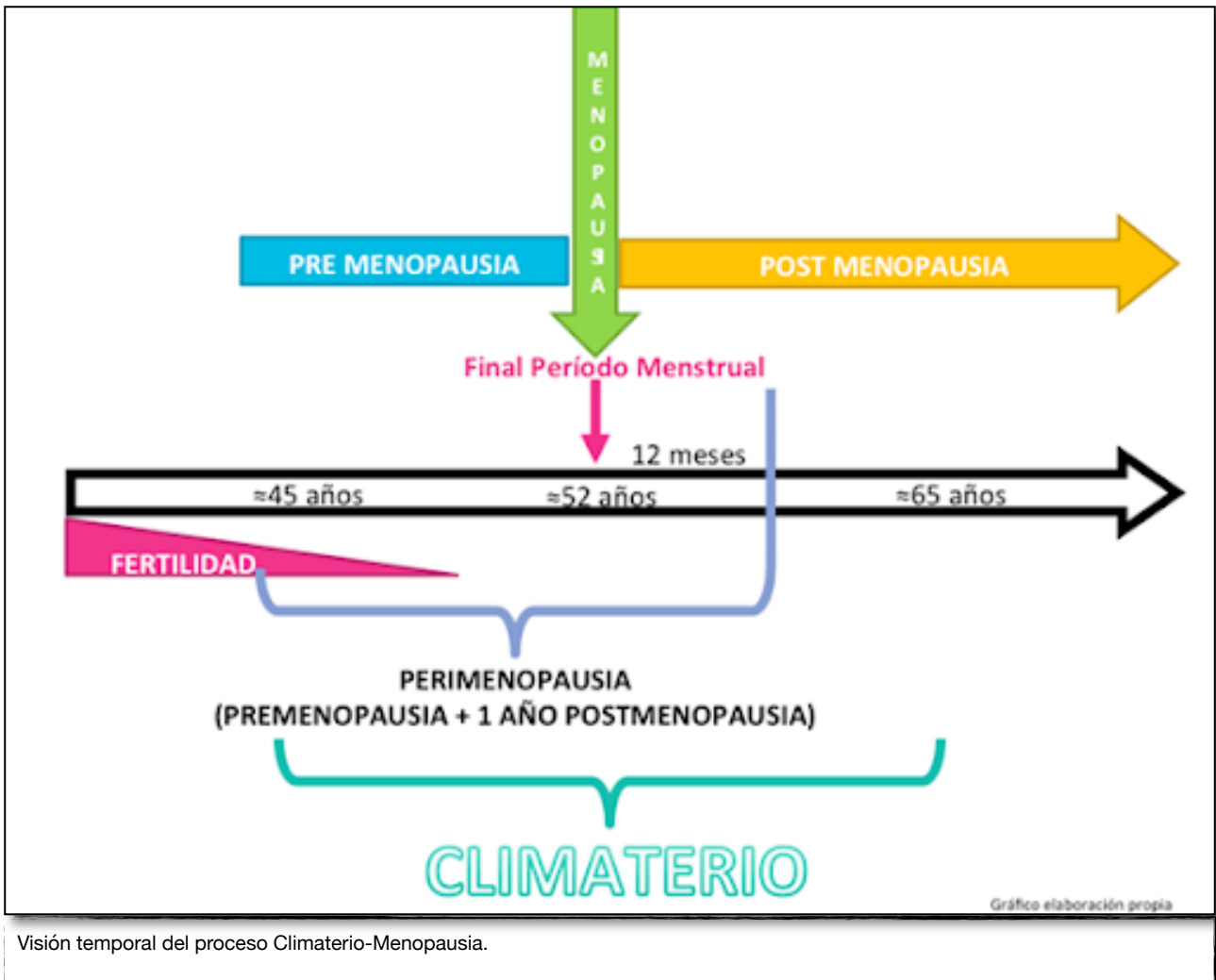
Trabajo realizado sobre el análisis de la fisiología de los sofocos en los procesos de climaterio y menopausia. Abordaje y tratamiento desde la Medicina Tradicional China (MTC) actual y los fundamentos de la Psiconeuroinmunología Clínica (PNIC).

Propuestas de tratamiento con suplementación ortomolecular y con tratamientos actuales de MTC desarrollados por la Fundación Grupo21.

ABSTRACT

Work carried out on the analysis of the physiology of hot flashes in the climacteric and menopausal processes. Approach and treatment from the current Traditional Chinese Medicine (TCM) and the foundations of Clinical Psychoneuroimmunology (PNIC).

Treatment proposals with orthomolecular supplementation and with current TCM treatments developed by the Grupo21 Foundation.



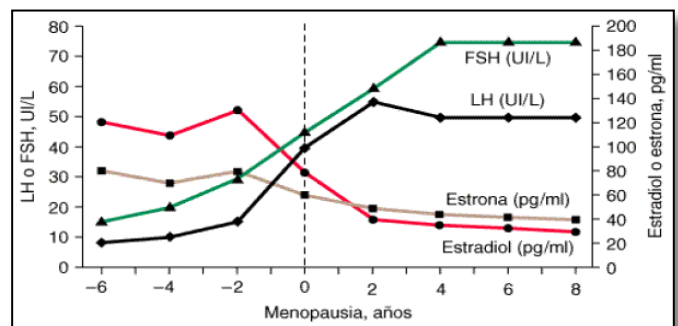
Visión temporal del proceso Climaterio-Menopausia.

Si bien la menopausia es un acontecimiento natural en la vida de la mujer, que se confirma un año después de la última menstruación, es el indicador de que ha culminado su etapa menstrual y fértil.

Por su parte, el climaterio es el período en el que se va perdiendo la capacidad reproductiva. Se trata de un conjunto de modificaciones que se van dando de manera paulatina, pues los síntomas pueden iniciarse incluso 10 años antes de que la menopausia se confirme.

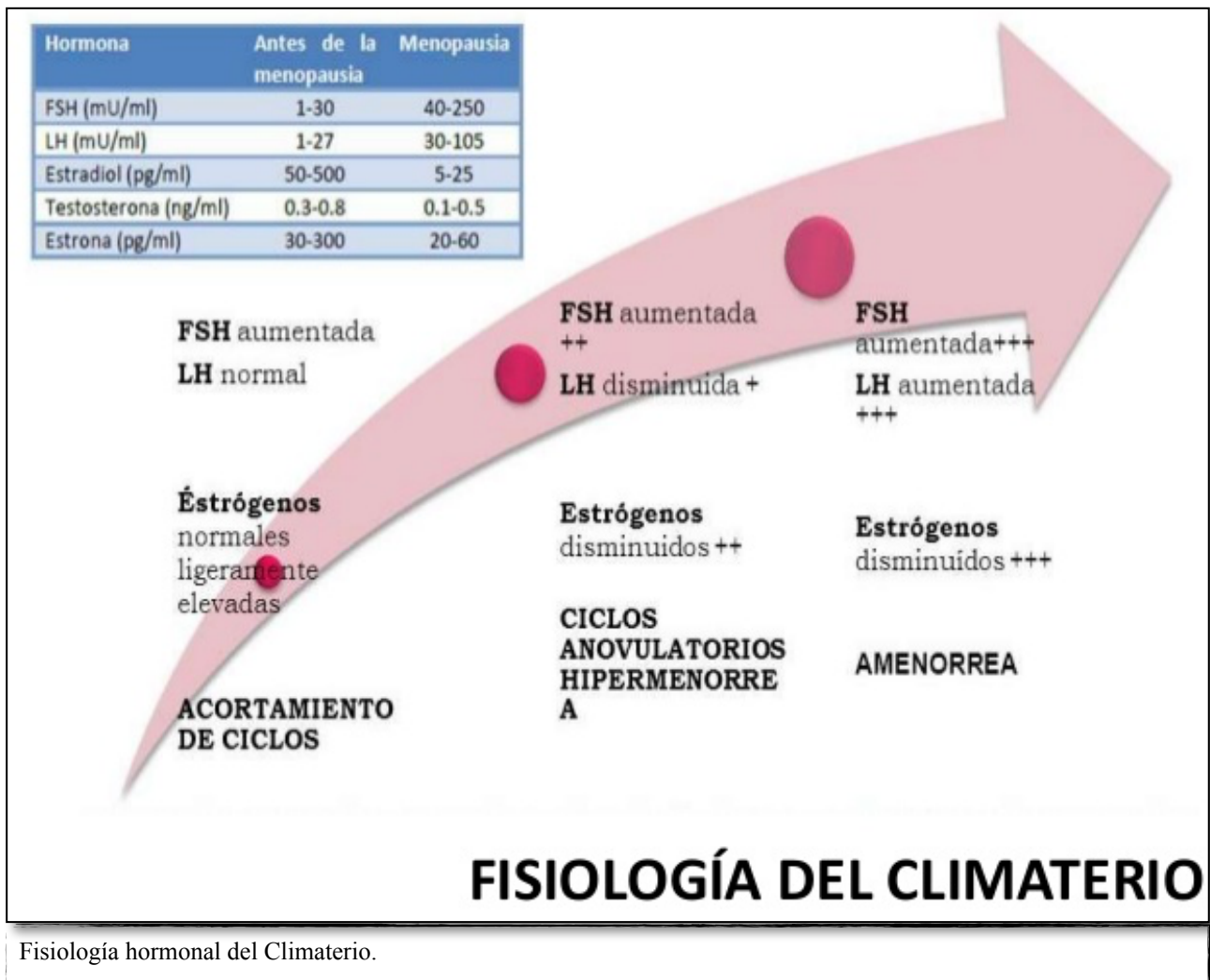
De ninguna manera debemos identificar la menopausia como una enfermedad sino que se trata de un proceso de la vida más. Un proceso natural por el que la mujer debe pasar en la vida. Y como tal, no debería necesitar medicalización alguna.

En general, cuanto más estrés viva la mujer por este nuevo proceso de la vida más síntomas desarrollará, debido a la respuesta activa del Sistema Nervioso Simpático y su



Años e incidencia hormonal.

compensación con el eje adrenal: subida de la hormona cortisol de manera prolongada y



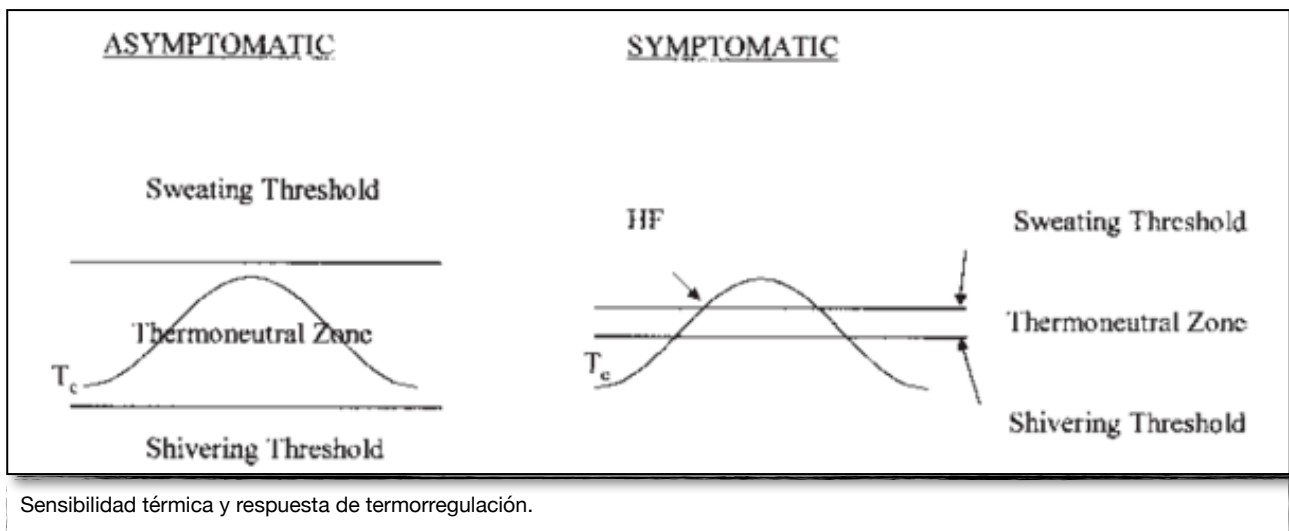
consecuentemente peor adaptación a las situaciones de estrés.

Re-encuadre vital y efectos del estrés

El principal abordaje será intentar encontrar el sentido de la nueva situación para la mujer, de manera que pueda vivirlo de una manera mucho más calmada; es decir, conseguir entenderlo como una fase más del proceso evolutivo-madurativo en la mujer. “Estos síntomas son fruto de una adaptación y un día se pasarán”. Es útil evitar caer en el error de pensar que se trata de una situación normal, inevitable y que perdurará en el tiempo de por vida. Evitar esta actitud evitará, a su vez, perpetuar una sintomatología adversa como normalizada y con actitud de resignación.

Existen, sin duda alguna, diferentes vías por las que podemos conseguir una adaptación más efectiva. Hay mujeres que pueden llegar a vivirlo con mucho sufrimiento; e incluso, hay mujeres que cuando se someten a mucho estrés, sin haber tenido síntomas anteriormente, pueden comenzar a tenerlos. Sin embargo, también hay mujeres que no llegan a desarrollar síntoma alguno o, si lo hacen, lo hacen de forma muy leve.

Como decíamos, el hecho de llevar una vida con mucho estrés puede agravar o favorecer la aparición de la sintomatología durante el climaterio. Entendemos el estrés como un estado fisiológico en el que el cuerpo ha pasado de estar en una homeostasis equilibrada y compensada a otro estado que requiere de una respuesta de resolución fisiológica, neurológica, mental y espiritual. Ante un estrés mantenido en el tiempo y que no encuentra resolución, la subida de la hormona cortisol en sangre, de forma



Sensibilidad térmica y respuesta de termorregulación.

continuada, nos traslada a una situación favorable para el desarrollo de hipercortisolemia mantenida y, con ello, a la consecuente facilidad para desarrollar resistencia al cortisol por parte de los receptores propios. Esta situación aumenta considerablemente la posibilidad de padecer los síntomas asociados al proceso de climaterio y menopausia.

Por lo general, el nivel de estrés vivido en el organismo dependerá mucho de la sensibilidad de la persona al propio estrés, es decir, de la capacidad de resiliencia ante el mismo; de la capacidad para implicarse en los diferentes acontecimientos vividos en el día a día y la incapacidad para poder desvincularse de ellos. Por ejemplo, una persona con una sensibilidad menor al estrés que tiene un problema en el trabajo, al acabar su jornada, tendrá facilidad para olvidarse del problema en cuestión de forma casi involuntaria; en cambio, una persona más sensible al estrés se llevará consigo el problema en la cabeza, y en el corazón, de forma irremediable, con la consecuente respuesta de estrés para intentar conseguir la resolución del mismo. La incapacidad de resolución de una situación de estrés comporta un mantenimiento de la actividad de respuesta del sistema nervioso simpático (SNS) y del sistema adrenal (Hipotálamo - Hipófisis - Glándulas suprarrenales; HHA). Esta activación mantenida en el tiempo hará primar los ejes de estrés en pos de la supervivencia, por encima de los ejes reproductivos, lo que acabará alterando todo el eje hormonal gonadal y favoreciendo la aparición de diferentes patologías adversas.

Origen y tratamiento de los sofocos

Uno de los problemas más frecuentes durante el climaterio son los sofocos. Durante mucho tiempo, se creyó que los síntomas de la menopausia estaban relacionados con el desequilibrio entre las hormonas sexuales de la mujer al final de su vida reproductiva, especialmente con el nivel de la hormona LH en el organismo. Sin embargo, hoy en día hay indicios que hacen pensar en que este desequilibrio fisiológico por el fin de la edad fértil no tiene una relación directa con la aparición de los sofocos.

Por un lado, en las pruebas que se han podido realizar se ha comprobado cómo la supresión de la LH, con agonistas de la GnRH, no eliminaban los sofocos. Por otro, la hiperestimulación de LH, con estimadores de GnRH, tampoco aumentó los síntomas. Y, por último, se han podido realizar estudios que han evidenciado cómo las mujeres con daño hipofisario e hipoestrogenismo también presentaban sofocos.

En esta teoría, se hablaba de un aumento de la distancia entre los niveles de las hormonas LH y FSH como responsable de los sofocos. En este sentido, el tratamiento que se recomendó durante tiempo fue encaminado a sensibilizar los receptores de estrógenos por un lado y bajar el nivel de LH y FSH por otro para acortar distancias.

En la actualidad existe una nueva teoría llamada Teoría de MHPG o del umbral térmico.

Esta nueva hipótesis habla de problemas en las neuronas del tronco cerebral y del hipotálamo relacionadas con la termorregulación como causantes de los sofocos, todo ello provocado por este metabolito llamado 3-methoxy-4-hydroxyphenylglycol (MHPG).

Existen, por lo general, unas neuronas que determinan el umbral térmico a partir del cual el cuerpo pone en marcha los mecanismos de termorregulación. En la menopausia, estas neuronas se despolarizan y acortan su umbral produciendo síntomas donde antes no los producía, resultando exagerados o fuera de lugar. Por la noche, baja la temperatura y el cuerpo reacciona exageradamente. De igual modo a lo largo del día y en una sociedad donde se trata de vivir permanentemente con una temperatura primaveral (calefacción-aire acondicionado), es fácil que pasemos los umbrales tanto por exceso como por defecto, por no mencionar de procesos propios de actividad del sistema inmunológico.

Una primera reacción cerebral ante un nivel de estrógenos bajo mantenido en el tiempo es disparar la formación de un metabolito de la noradrenalina en el cerebro, el 3-methoxy-4-hydroxyphenylglycol (MHPG). No hay que olvidar que en un primer momento, estos cambios hormonales son un estrés para el cerebro hasta que consigue adaptarse. El MHPG, es un metabolito fisiológico en caso de estrés, pero aumenta especialmente cuando bajan los estrógenos en el cuerpo de forma mantenida. Durante la menopausia se encuentra mucho más alto en mujeres sintomáticas que en las asintomáticas. Este metabolito genera excitación neuronal a muchos niveles, no solo a las neuronas de la termorregulación, sino que también afecta directamente a los cambios de humor – abundantes durante la menopausia- o las neuropatías que, por lo general, se acrecientan durante esta época.

No hay que olvidar cómo las interconexiones al área prefrontal son dependientes de estrógenos mientras que las conexiones a la

zona límbica son dependientes de andrógenos. Esto invita a que también haya una respuesta mucho más límbica con la bajada de estrógenos que favorecen un ánimo mucho más espontáneo, impulsivo, etc, y una respuesta meditada y filtrada por el córtex prefrontal mucho menos activa que anteriormente. Se ha comprobado que es mucho más efectivo en los síntomas de la menopausia el hecho de combinar fitoestrógenos con elementos inhibitorios neuronales. Esto confirma la hipótesis moderna con respecto a la menopausia.

En esta línea, trabajar sobre la sensibilización central añadida será fundamental en el tratamiento. Reducir el sufrimiento por tener ansiedad por los sofocos es parte de la solución al problema. Siempre sin perder de vistas que el estrés fisiológico es real. “Tiene más peso lo que haces con lo que tienes fisiológicamente que lo que tienes en sí”, “si te pasa algo pero no lo sufres, realmente no te pasa! Ya no es un problema”.

Veamos un ejemplo en consulta para realizar esto:

- Vengo porque tengo ansiedad antes de la menstruación.
- ¿Cómo sabes que tienes ansiedad?
- Porque como mucho dulce.
- Y tú no quieres comer dulce, ¿no?
- No.
- ¿Y por qué no quieres comer dulce?.
- Porque quiero adelgazar.
- Entonces, lo que tú quieres es adelgazar, no dejar de comer dulce ¿no?
- Sí, eso es. Quiero adelgazar.

En este caso concreto de querer perder peso, se puede aprovechar la respuesta neurológica que produce el estrógeno al aumentar y disminuir en sangre, en relación al apetito. El estrógeno produce una respuesta mimética con la leptina, a nivel del sistema nervioso central. Esto significa que con la subida estrogénica el cerebro siente que hay energía y es fácil que se puedan restringir calorías sin que el cerebro sienta bajada de vitalidad. Y con la bajada general de estrógenos será cuando necesitamos subir las leptinas para que el cerebro sienta saciedad. Con lo que podríamos ver cómo a esta paciente se le

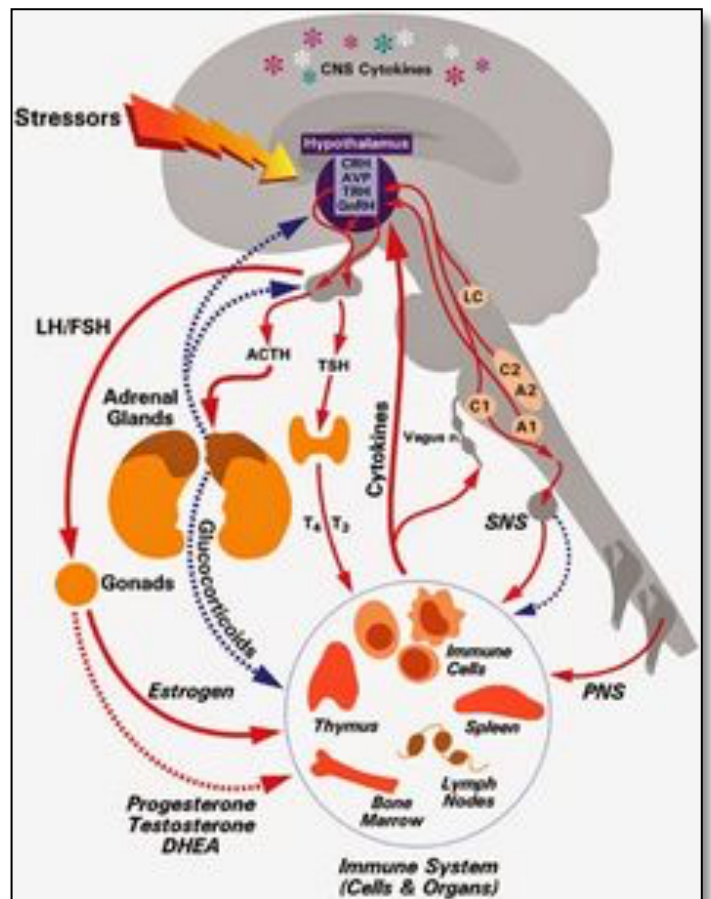
podría prescribir: Del día 9 al día 24 de menstruación recomendaremos una ingesta menor de calorías con respecto a las calorías quemadas y del día 25 al día 8 de menstruación recomendaremos una ingesta mayor de calorías que las calorías quemadas. Es como decir, vamos a hacer dieta hasta la semana antes de la menstruación y justo en esa última semana podemos comer chocolate, etc... Pudiendo ajustar una ingesta de calorías mucho menor en el periodo correspondiente al periodo de “carencia” para poder producir un vaciado mayor de los adipocitos ayudando consecuentemente a la pérdida de peso; y posteriormente moderando el ejercicio y el aumento de calorías (solo un poco por encima del consumo quemado) en el periodo de “abundancia”.

Lo que está ocurriendo no es que dejas de tener ansiedad, sino que reduces el sufrimiento por tener ansiedad, que es lo interesante. Este sería el objetivo también de cara a los sofocos, convencerle de que la menopausia es, incluso, un proceso con algunas situaciones beneficiosas: se puede tener relaciones sin preservativo, en el sentido de la posibilidad de embarazo; se puede ser abuela y disfrutar de las nietas y nietos sin la presión y exigencias de ser madre, se puede ver la vida de otra forma, tener más libertad, más creatividad... todo ayuda.

Inflamación de bajo grado y otros factores desestabilizadores

Hay que tener en cuenta que una situación de inflamación de bajo grado puede aumentar los síntomas de la menopausia. El aumento de las citoquinas inflamatorias que genera esta situación induce a una bajada de la serotonina y a una subida de las hormonas catecolaminas. Esto hará que sea más fácil que el desánimo sobrevenga a la mujer y su tolerancia al estrés sea fisiológicamente menor.

Hay algunos factores importantes que pueden favorecer los efectos adversos durante la menopausia, como son el hecho de que ya



Estrés, incidencia orgánica. nature.com

estuviera alterado el eje hormonal gonadal (entre otros), el estrés, el insomnio, la irritabilidad y las cefaleas ligadas a la menstruación, etc. y que no se llegaron a tratarse en su momento. Muy importante igualmente será también tener o haber tenido una baja actividad de la Fase II hepática por la que se degradan los estrógenos una vez utilizados, generando la proliferación de metabolitos DHEA con acción endocrina .

De manera general, para un buen abordaje natural capaz de conseguir la inhibición de las hormonas de estrés se suele recurrir a plantas como la Salvia, el Hipérico, Azafrán, el Lúpulo y otras plantas serotoninérgicas y sedantes.

Abordaje desde la Psiconeuroinmunología clínica.

Algunas intervenciones generales, con reconocida utilidad para el tratamiento puntual de la sintomatología asociada a la menopausia, serían las siguientes, si bien,

cada mujer y cada caso deberán ser tratados de forma personalizada.

- En especial para los síntomas de sofocos y el insomnio sería interesante reducir el metabolito MHPG con fitoestrógenos y elementos inhibitorios cerebrales (ansiolíticos). Los **fitoestrógenos** son polifenoles que tienen una gran afinidad por el receptor de estrógeno por lo que favorecen una estimulación del mismo. Se encuentran en frutas del bosque, en las uvas, albaricoques, fresa, lino, quínoa, crucíferas, frutos secos, sésamo, en la raíz de Kudzu, el lúpulo de la cerveza y aceites vegetales de lino o de sésamo. Como suplementos se puede encontrar concentrados de Trébol Rojo o la Cimicifuga Racemosa. Esta última no está recomendada en pacientes con alteraciones hepáticas.

La soja y sus isoflavonas, como fitoestrógenos, sólo serán eficientes en las mujeres que tengan buena flora bacteriana que posibilite la transformación de las isoflavonas en metabolitos activos similares al estrógeno (S-Quol). Esto se consigue con mucha mayor facilidad con la ingesta habitual de alimentos ricos en almidón resistente (arroz cocido y refrigerado, plátano macho), fruta y verdura cruda y cocinada y en grasas de calidad.

Para mujeres que no deseen usar fitoestrógenos, por antecedentes de cánceres hormono sensibles, existe otro remedio basado en extracto liofilizado de polen de abeja, que está exento de hormonas, es natural y presenta una eficacia en más del 65% en las mujeres.

- Para bajar el sufrimiento y ansiedad, se puede recurrir a elementos inhibitorios cerebrales como el Lúpulo, Pasiflora, Valeriana, Salvia, Azafrán, Griffonia o Hipérico. Algunos productos en el mercado serían Neurapass y Pasang del laboratorio Cobas, Ansiomed de Bioserum, Cimicifuga Racemosa de Bonusan.

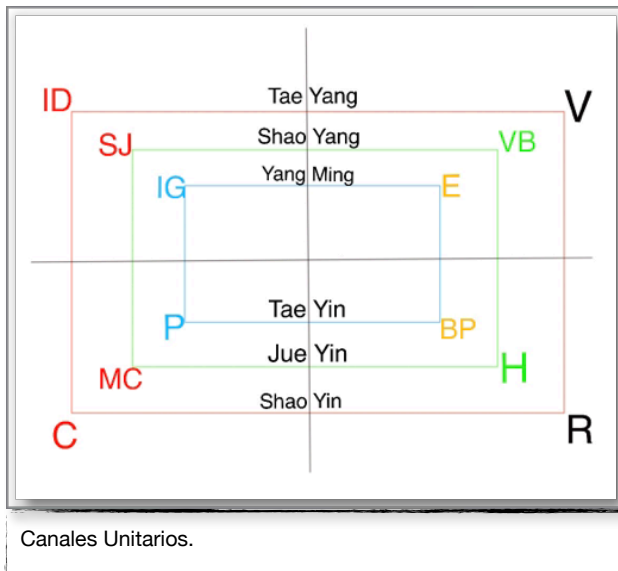
Atención a la vitamina D, ya que sin ella se produce menos serotonina. Los fotones solares aumentan su producción. Y las

vitaminas del grupo B relajan sistema nervioso. En concreto la vitamina B6 potencia la función de la melatonina -mejorando el descanso-, y del triptófano endógeno o suplementado -con efecto sobre el estado anímico de la mujer-. El Vitex Agnus Castus regula la producción de gonadotropinas (FSH y LH) desde el eje hipotálamo-hipófisis. Se fija a los receptores opioides y de estrógenos generando dopamina y regulación hormonal.

- Los estrógenos son considerados agonistas de la serotonina por lo que su ausencia favorece cuadros de ansiedad, depresión, disminución de la libido o insomnio. El estrés, baja la serotonina: precursora de la melatonina -junto con la B-. La combinación de bajos estrógenos y estrés es la razón de la aparición del insomnio durante esta etapa de la vida. Calabaza (serotonina), plátano, uvas, guisante, col, arroz integral y alimentos ricos en glucosa. El estrés baja la progesterona. Y lo hace porque esta hormona comparte materia prima para formarse con el cortisol. Sin duda, el organismo primará la supervivencia por encima de la reproducción, por lo que, en caso de escasez de estos recursos, el cuerpo decidirá producir cortisol antes que la hormona sexual. Y sin ésta, encargada de aumentar GABA y facilitar el sueño, habrá insomnio y ansiedad.

- Existen, además, formas de mantener del estímulo de la producción endógena de progesterona y sus múltiples funciones, especialmente sobre el estrés. Nos referimos a ayunos intermitentes de entre 13 y 16 horas, al ejercicio periódico de fuerza, al consumo nutricional de cofactores como omega-3, zinc o vitamina B6, vitamina E o a través de la suplementación con Melatonina.

- Será fundamental mejorar las situaciones de inflamación de bajo grado si las hubiera. Síntomas de su existencia sería tener malas digestiones, exceso de gases o eructos, inflamación intestinal, estreñimiento, gingivitis, dermatitis... Para ello se han de revisar posibles situaciones de falta de ácido clorhídrico en el estómago, disbiosis intestinal, hiperpermeabilidad intestinal, barrido de flora bacteriana saprofita o la



infección por H. Pylori, Giardia, Cándida u otros microorganismos.

- Especialmente para los síntomas de la osteoporosis se recomienda la mejora de la funcionalidad gástrica con una correcta gestión del ácido clorhídrico estomacal (HCl). Los huesos son fuente de minerales y sustancias básicas, en caso de no funcionar bien el principal sistema tamponador de la acidez tisular en el cuerpo, dependiente del nivel de HCl en el estómago, se tenderá a sacar minerales de donde se pueda, es decir, del hueso, para regular la acidez orgánica, ya que es cuestión de vida o muerte para el cuerpo humano. Haría falta igualmente prestar especial atención a la suplementación con minerales y a los niveles de Vitamina K y vitamina D. Y, finalmente, recomendar el ejercicio físico con impacto, una de las cosas con más repercusión beneficiosa ante la osteoporosis. A pesar de que pueda favorecer un medio ácido o incluso una pérdida de minerales por el sudor mejora el equilibrio final: degenerar para generar más y más resistentemente (relación osteoclastos y osteoblastos). Exigir a los huesos tensión, tracción, torsión es la manera más natural de estimular la producción de hueso. Nadar o caminar no mejoran la calidad del hueso. Hace falta impacto, algún salto y un consumo mayor de ATP durante el movimiento para poder favorecer la activación de los osteoblastos. No se recomiendan los Bifosfonatos ya que mejoran la densitometría pero no la calidad del hueso. Más densidad no significa más resistencia

- El ejercicio físico de corta duración y alta intensidad será interesante como ayudante a la producción de serotonina, mejorando cuadros ansiosos y obsesivos. El ejercicio aeróbico, por su parte, contribuye al control del peso corporal y, realizado al aire libre, colabora en la producción de óxido nítrico - que disminuye con la caída de estrógenos- y en la absorción de la vitamina D.

- Vigilar la dieta de cerca. Se ha de elegir una dieta rica en verduras y frutas, crudas y cocinadas, y selección de hidratos de carbono complejos, de índice glicémico medio o bajo. Igualmente, será necesario un suficiente aporte de grasas y proteínas de calidad (1g/kilo de peso) para la producción de hormonas. El exceso de proteína, en cambio, podría limitar el acceso del triptófano en el cerebro. El paso de este por la barrera hematoencefálica está favorecido por la insulina y por eso los hidratos de carbono ayudan a calmar la ansiedad.

No se recomienda el consumo de lácteos por su capacidad de intervenir en el equilibrio hormonal. El consumo de verduras de hoja verde así como de sésamo asegurará las cantidades de calcio necesarias en la dieta.

- Existen evidencias descritas sobre los efectos beneficiosos del aceite de Onagra (Omega 6 no pro-inflamatorio) y del Espino Amarillo (Omega 7). Los polifenoles de la onagra tienen efecto a nivel de los receptores de estrógenos mejorando, sobre todo, la sintomatología de sequedad de mucosas y los sofocos. Un producto recomendable en el mercado sería Oleovita de Vitae.

Abordaje y tratamiento desde la Medicina Tradicional China

En el caso de la Medicina Tradicional China, el referencial a tener en cuenta es sin duda la conversión del elemento Agua en Fuego. Esta conversión natural está mediada por el reino de la Madera, con sus vectores del Hígado y la Vesícula Biliar formando canales unitarios con el San Jiao y el Maestro del Corazón.

Justo el reajuste producido en el climaterio-menopausia y derivación energética a otro referencial totalmente diferente da la oportunidad a la mujer de convertirse en una expresión equilibrada y completa de un Universo vibrante y maduro, en la experiencia directa del sentido vital. El agotamiento de la esencia junto con la demanda de respuesta vital, debida al estrés social y cultural, invitan a una mutación más rápida e inestable, en un inicio, del Agua en Fuego.

Si la transformación del Agua en Fuego, el eje de la vida, es correcta, la mujer vibrará en el futuro en lo que será la manifestación amorosa del ser de humanidad. La mujer se convierte en ser completo referenciada únicamente en la experiencia sensitiva de la vida. Una mujer madura que, ahora, le favorece su propio proceso vital en la búsqueda de sí misma, su lugar en el mundo y en el tiempo. La misma Tradición Oriental ya nos va mostrando que este cambio es natural y ofrece oportunidades únicas en la búsqueda personal, en su lugar en la vida, en el mundo.

Tenemos pues, si no hay otras patologías asociadas, en cuyo caso habría que abordarlo de manera más precisa, la necesidad de reajustar principalmente cuatro vectores: H-VB, SJ-MC. Analizaremos todos ellos, poco a poco, interactuando de manera constante con toda la respuesta metabólica, con la referencia de la realidad-realidad creada y la propia respuesta del sistema inmune. No hay que olvidar cómo justo estos cuatro vectores son la bisagra entre todos los procesos orgánicos dentro del ser humano. Si bien, dependiendo de la Historia de vida de cada mujer, nos ayudaremos del resto de la economía energética para el tratamiento.

Una propuesta para el abordaje de los sofocos desde la MTC sería el control de la subida y bajada del fuego (en el caso del climaterio), a través de la disipación correcta y del control del ascenso de ese fuego general en el organismo. Además, habrá que trabajar sobre los vectores de equilibrio de sangre y energía, ligados a la actividad de los Vasos Maravillosos, Chong Mai y Ren Mai, implicados directamente en la sintomatología referida.

Podemos contemplar cómo el control de evaporación de ese agua esencial lo podemos hacer de diferentes maneras: de manera individual o de manera conjunta, dependiendo de la necesidad, en base a cómo se encuentra la paciente. Lo primero que hemos de entender es que debemos conservar el agua, con lo que habrá que asegurarse la generación de la misma desde el reino mutante del Metal y moderar su ascenso a Fuego. Es decir, la reconversión en Fuego. Para ello utilizaremos la tonificación del reino mutante del Metal desde el canal de Pulmón (9P) y el paso de la mutación de la energía del Pulmón al Intestino Grueso para luego cederla al reino del Agua. En el caso del Pulmón, el hecho de punturar el 9P, tonificarlo y dejarlo en ligera dispersión nos asegura este acontecimiento.

Por otro lado, debemos dispersar el 11IG izquierdo ligeramente, para favorecer el paso al Agua a través del ciclo Cheng generacional que se realiza desde aquí, del intestino grueso al Riñón. (Utilizando el resonador de lado izquierdo, lado yang, incidiendo en el proceso Cheng, que es yang). Y ya lo tendríamos. Para poder moderar el paso de Agua utilizaremos el 3R.

En otro orden de cosas, podemos intuir cómo la acción en el reino de la Madera nos ayudará a que el paso de agua a fuego se pueda realizar de manera moderada. En este caso, tenemos la opción de frenar la yanguinización del agua punturando el 8H en transfixión al 10R, en ligera tonificación. Esto permitirá una yinguinización del propio Hígado y una derivación energética al canal de Riñón. Es de las pocas punturas que pueden realizar este gesto de reconvertir una energía ya yanguinizada (en Hígado) de nuevo a agua para el Riñón. Por otro lado, la moderación en el paso del Hígado a Vesícula Biliar y de Vesícula Biliar a Corazón también ayudará a preservar este Agua esencial. Esto lo realizaremos a través de la puntura en 3H y en 34VB. Con respecto al 34VB tendremos en cuenta la diferencia en la puntura cuando lo hacemos por la mañana o por la tarde, teniendo en cuenta el límite horario en las 12:00 pm solares, es decir, a medio día,

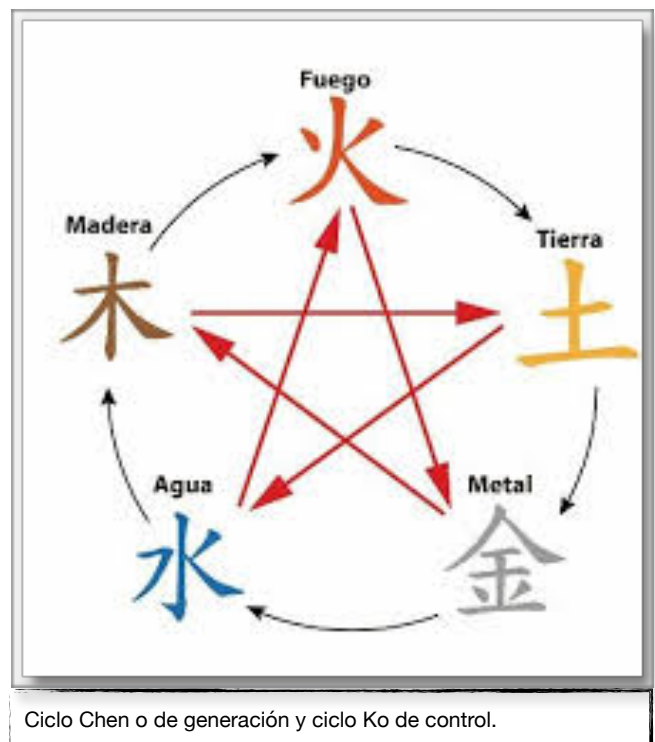
donde sólo punturaremos el 34VB del lado izquierdo para moderar la derivación de vitalidad al cerebro (neurología) exclusivamente. La utilización del lado izquierdo, de nuevo lado yang, nos favorece el paso en el ciclo Cheng generacional del reino mutante de la Madera al Fuego. Esto nos ayudará a controlar los niveles de estrés que llevamos habitualmente. A más energía cedida a la neurología, mejor relación con la producción de serotonina-dopamina y su repercusión en la calma de la respuesta límbica (serotonérgica) y la respuesta de toma de decisiones correctas del área prefrontal (dopaminérgica). En el caso de que la paciente venga a consulta por la tarde, realizaremos la puntura bilateral sin tonificación ni dispersión del punto, solo puntura. Aprovechamos así el aumento de energía en el propio canal, dado que se acerca la hora propia de máxima energía del mismo.

Debemos observar igualmente cómo utilizar diferentes relaciones energéticas para poder realizar la moderación de conversión de Agua en Fuego. Por ejemplo, a través de la energía de la Tierra, podemos usar los resonadores tierra de los diferentes vectores (9P, 3R, 3H, 34VB). Esto repercutirá directamente en la respuesta del San Jiao, al ser estos puntos tierra donde se apoya el SJ para asistir la respuesta vital en los diferentes órganos y vísceras. Conseguimos con ello influir en la respuesta inmunológica del organismo y favorecer la preservación de la vida.

Desde el propio vector de la tierra deberíamos poder derivar energía nutricional a la energía del Riñón. Esto lo podemos realizar desde el 28E, punto Dao. Este resonador nos ayudará, además, a mantener el equilibrio en el consumo de agua al favorecer la dinámica del Dao directamente en los procesos del Agua; es decir, que modulará la evaporación de la misma. Desde el punto de vista fisiológico, los puntos Dao ayudan a sincronizar ejes hormonales en el organismo, tanto desde la respuesta neuronal como desde la metabólica, favoreciendo también el equilibrio del sistema inmunológico. Por otro lado, nos encontramos con un resonador que, aprovechando la energía del estómago, será

capaz de nutrir el Tan Tien inferior y mantener una vitalidad que se va perdiendo.

En lo referente a la capacidad de adaptación del organismo de manera evolutiva, no podemos olvidar al San Jiao, ya que es uno de los vectores más importantes en estos casos, junto con su acoplado el Maestro de Corazón. Para ello existe el vector Luo del San Jiao y el vector Luo del MC, ambos en relación con el Yan Oe (o Yang Wei) y el Yin Oe (o Yin Wei) respectivamente. Estos canales mantienen en relación de equilibrio homeostático al organismo con el medio externo y dentro del medio interno. Son las dos barreras: externa e interna. Es aquí donde tendremos que observar el estado metabólico de la paciente ya que si, por lo general, es una persona sana, sin demasiada alteración metabólica causada por otras patologías, o inmunológica, solo será necesaria la



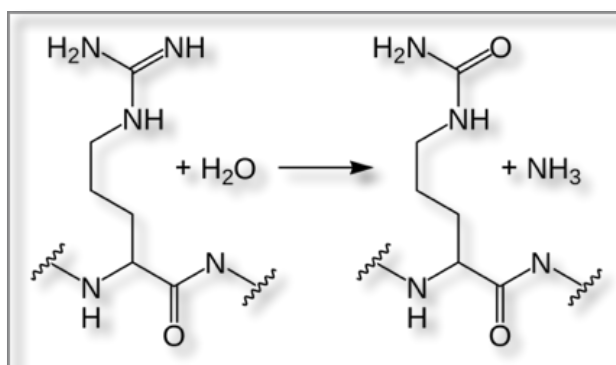
utilización del 5SJ. En cambio, si nos encontramos en un estado de fatiga orgánica, inflamación, restricción metabólica por resistencia insulínica, etc., habrá que añadir la moxibustión indirecta en 6MC. En los casos en los que haya una patología crónica con un agotamiento consecuente utilizaremos la puntura en 6MC y moxa indirecta en el mismo.

También debemos tener en cuenta la alteración producida en los canales de Ren Mai y Chong Mai, en el impacto que tienen sobre los niveles de energía (RM) y sangre (CHM) en el organismo. Ambos canales van marcando el ritmo de los cambios en las diferentes etapas de la vida, como fue la menarquia y ahora será la menopausia. Según la programación genética de la mujer y la necesidad de derivación energética en relación al entorno en el que vive, irán modificando la respuesta en referencia a la actividad reproductora. Como dicen los textos clásicos, durante el climaterio-menopausia “ambos canales se quedan sin suficiente energía y sangre como para mantener esa actividad reproductora”. Realmente lo que ocurre es tan sencillo como una redistribución de la energía en el organismo, prioridades y reserva ovárica. Es decir, al igual que en la infancia el crecimiento, que es prioritario antes de la menarquia, necesita de un consumo muy elevado de vitalidad, de ATP, y no se puede permitir una derivación de vitalidad a la reproducción, cuando llega el momento de la madurez sexual, con la menarquia en la mujer, la distribución del consumo de vitalidad afecta directamente al crecimiento de la mujer, reduciéndose, en la mujer en pos de esa fertilidad. Igualmente el hecho de padecer alguna enfermedad inmunológica, con un enlentecimiento del ritmo metabólico orgánico, puede afectar directamente a la cantidad de vitalidad que detecta la fisiología femenina y afectar al proceso de fertilidad, como ocurre en mujeres anoréxicas, etc.

En general, la bajada de vitalidad debido a procesos adaptativos homeostáticos, enfermedad, edad, etc. afecta directamente al equilibrio de la sangre en el canal de Chong Mai y de la energía en el canal de Ren Mai, de tal manera que el trabajo sobre estos dos canales será fundamental.

En el caso del climaterio ocurren varios acontecimientos: el primero y más natural es la reducción de la reserva ovárica, marcada por una baja hormona antimülleriana. Esta frenaría el reclutamiento de folículos en la fase ovulatoria del ciclo menstrual y favorecería así una respuesta efectiva de fertilidad. Eso

significa que cuando la hormona cerebral que estimula el ovario para la producción de folículos (FSH) esté reclutando ovocitos para su maduración y, consecuentemente, el número de ovocitos sea alto, la hormona antimülleriana ha de ser alta para frenar el exceso de reclutamiento. Sin embargo, hemos de tener en cuenta que alteraciones que supongan una parada del eje hipotálamo-hipófisis-gonadal (HHG) o del eje hipotálamo-hipófisis-tiroideo (HHP), como inflamaciones de bajo grado, y diferentes patologías, producirá un aumento del ritmo GnRH induciendo a un aumento de LH y una bajada de FSH. Y, como consecuencia, habrá una bajada en el reclutamiento de ovocitos, pudiendo influir así en la bajada de los niveles de hormona antimülleriana en sangre, de forma puntual y fisiológica. Es decir, su valor podría ser bajo pero no por ello implicar un recuento folicular bajo y, por ende, no tener agotada la capacidad fértil en la mujer.



Citrulinación PAD4

Otro acontecimiento es la falta de vitaminas B y de magnesio que podrían producir una subida de la Homocisteína. Un nivel elevado de este aminoácido incidirá directamente en procesos de inflamación, por la ruptura de la membrana mitocondrial, provocando la liberación de PAD4, una sustancia involucrada en procesos de inflamación y neuroinflamación. Su aumento podría derivar en procesos de citrulinación que, posteriormente, podrían producir patologías como la artritis reumatoide.

También la vitamina B9 (ácido Fólico), es necesaria para la formación de grupos metilo que posteriormente serán necesarios para

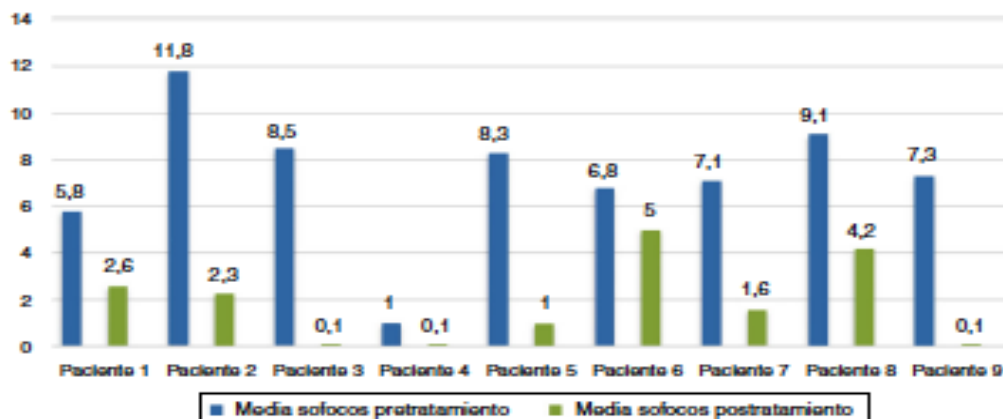


Figura 1 – Media de sofocos en relación con el tratamiento por participante en el estudio.

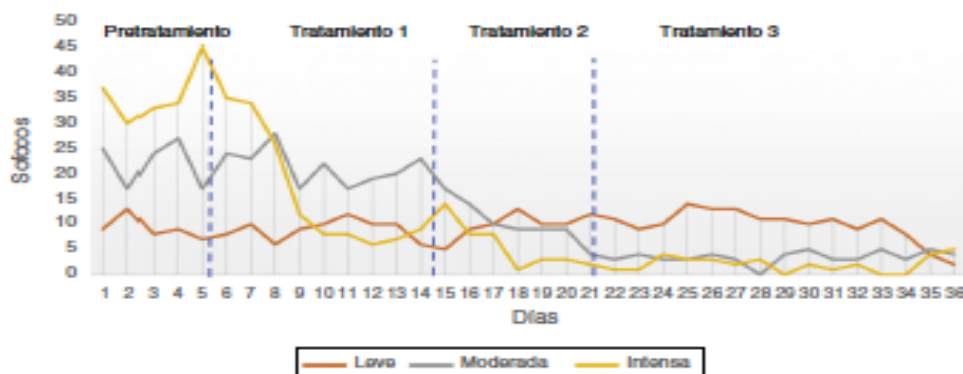


Figura 2 – Media de intensidad de sofocos en relación con el tratamiento.

Revista de Acupuntura. Elsevier.

muchas funciones fisiológicas y, entre ellas, la degradación estrogénica.

También la vitamina B12 y B6, que incidirán en la reconversión de la Homocisteína (metabolito de los mencionados grupos metil) y en su degradación a cisteína y posterior eliminación y reciclaje. Este proceso de degradación y reconversión de la homocisteína ocurre en el hígado, órgano ya mencionado como imprescindible en el proceso de transformación moderada de la esencia vital del Agua en Fuego. El trabajo sobre el canal del Hígado será fundamental en cualquier proceso ligado al climaterio y menopausia.

Tampoco podemos olvidar la incidencia de la adaptación al entorno en la que influirán diferentes energías como la Yuan y la del San Jiao principalmente que, junto con la Wei, nos van induciendo a la priorización en el reparto de vitalidad. De ahí que algunos estudios trabajen muy directamente a través de estos vectores, como son los estudios realizados por Carmen Hernández Escriche, Francesca

Gili y Sonia Fernández Molero, en su estudio “Efectividad de una intervención de acupuntura con vasos maravillosos en los sofocos durante el climaterio”, realizado en el Centro de Atención Primaria Can Bou, de Castelldefels en Barcelona (España) y Publicado en 2018 en la prestigiosa Revista Internacional de Acupuntura (www.elsevier.es/acu).

El equipo de *Hernández Escriche utiliza los resonadores 7P, 6R, 4B, 6MC, 3RM, 12RM, 17RM, con unos resultados muy interesantes, trabajando solo a través de los vasos maravillosos, sus acoplados y los fogones regidos por el San Jiao. La mejora de la sintomatología se da en un 88% de las pacientes y la resolución completa en el 33%. La propuesta del estudio evidencia el éxito de un tratamiento sencillo de regulación de la sangre y la energía en la mujer con las sintomatologías descritas ligadas a los sofocos.

Desde el equipo de expertos en Medicina Tradicional Chjina de la Fundación Grupo 21,

sugerimos añadir a la propuesta de tratamiento del estudio, si cabe, la puntura en 4RM, resonador donde se reúnen Ren Mai, Chong Mai y San Jiao. El punto moviliza una gran cantidad de sangre en armonía con la actividad del San Jiao, la energía del Ren Mai y la propia sangre, ligada al Chong Mai.

Por último y no menos importante, habría que abordar la regulación de la subida de las hormonas ligadas al estrés, es decir, la activación del Sistema Nervioso Simpático y del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HPA) que, en MTC, estaría vinculado a la actividad del yang y la subida del yang general. Esto iría en detrimento de los niveles de sangre que, en la mujer deberían siempre tener un balance positivo. Para la consecución de este objetivo será necesario tener en cuenta la puntura descendente del 4TM, y el 20TM, junto con el 7C y 3R, del lado derecho si es antes del mediodía solar y el 3R del lado izquierdo, si es a partir del mediodía (En la referencia energética de la tradición oriental, el vector yang del Riñón es el vector del lado derecho, ligado a las funciones suprarrenales y el yin del Riñón es el izquierdo, ligado más a las funciones de filtrado, al contrario que en el resto de canales). Sin olvidar que ya hemos dado una opción de tratamiento anteriormente ligada al equilibrio de los ejes con la puntura en 6R y 62V.

Propuesta de tratamiento válido y efectivo para la regulación en la mujer de la manifestación de sofocos durante el climaterio.

4TM, 20TM, 4RM, 28E, 7C, 5SJ, 7P, 6B, 4B, 3R, 3H.

Moxa en 17RM 6MC, 4B.

Sin olvidar que debemos ajustar el tratamiento de manera personalizada teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente.

Todas estas propuestas de tratamientos solo están encaminadas a aclarar el enfoque de tratamiento desde la MTC en relación al

conocimiento que se tiene a día de hoy en lo referente a climaterio, menopausia y los sofocos, sin pretender imponer por ello un criterio único sino, más bien, un abanico de posibilidades que puedan adaptarse a cada paciente.

Con este análisis del proceso de climaterio-menopausia, su posible sintomatología asociada -ya que solo un 16% de las mujeres no manifiestan ningún síntoma- y los diferentes abordajes terapéuticos desde la PsicoNeuroInmunología y la Medicina Tradicional China -concretamente Acupuntura-, no pretendemos sentar cátedra sino más bien abrir un abanico de posibilidades derivadas de la comprensión del proceso fisiológico orgánico y energético, que puedan llevar al profesional al desarrollo de nuevas formas de abordaje terapéutico efectivo y no agresivo. El entendimiento de lo que es un proceso natural en la mujer por parte de las pacientes (Deep Learning) y el acercamiento como persona y no desde la distancia del terapeuta en este tipo de tratamiento nos asegurarán la buena respuesta en el restablecimiento de la calidad de vida en tantas y tantas mujeres.

Asociación Grupo21.

*Hernandez Escriche, C. et al. Efectividad de una intervención de acupuntura con vasos maravillosos en los sofocos durante el climaterio. Revista Internacional de Acupuntura. Volume 12, Issue 2, April-June 2018, Pages 40-45

**Trabajo realizado desde el departamento de investigación del "Eje Hormonal Femenino" de la Fundación Grupo21.*

Revisión de textos: Marta Provencio Martín; David Arrizabalaga Hernández; Javier Lafuente Nieto.

Revista Grupo21 Internacional.
www.fundaciongrupo21.com