

**ACUPUNTURA PARA LA OBESIDAD**  
**ESTUDIO DE UN CASO**  
***ACUPUNCTURE FOR OBESITY.***  
***A CASE STUDY***

**Autora:** Mitjans y Martínez, Montserrat

Diplomada Universitaria en Enfermería.

Máster en Medicina Tradicional China y Acupuntura.

Máster Universitario en Liderazgo y Gestión de los Servicios de Enfermería

Consortio Sanitario del *Alt Penedès*.

Núm. Colegiada: 08-31586; Colegio Oficial de Enfermeras y Enfermeros de Barcelona.

Año: 2017

**Resumen:**

Se expone un caso de un hombre con una obesidad tipo I, mantenida hace 10 años. Tiene mucha hambre y muchas veces come por ansiedad. El diagnóstico principal es un estancamiento de Yin de Tierra acompañado de un aumento de yang de madera. Se trata durante 10 sesiones para perder peso y disminuir la ansiedad que le lleva a comer en exceso.

**Palabras clave:** Acupuntura, obesidad, ansiedad.

---

**Abstract:** Exposed a case of a man with an obesity type I held for 10 years. He is very hungry and often eats for anxiety. The primary diagnosis is a stagnation of Yin and an increase by Yang in wood. It is during 10 sessions to lose weight and reduce the anxiety that leads to overeating.

**Keywords:** Acupuncture, obesity, anxiety.

---

## **CASO CLÍNICO:**

Hombre de 42 años, profesor de química en un instituto, a 50 Km de su domicilio. Utiliza el transporte público para desplazarse. Tiene dos hijos y vive en pareja.

## **MOTIVO DE CONSULTA:**

1. Obesidad: Quiere perder peso por salud, actualmente se encuentra bien aunque quiere mejorar sus hábitos alimentarios. Tampoco está satisfecho con su imagen corporal. Come de manera ansiosa, tiene mucha hambre y le gusta comer.

Actualmente con un peso de 95,500Kg y talla de 1,75 cm. Con un IMC 31,35 Kg / m<sup>2</sup>. presenta una Obesidad de tipo I.

El objetivo que se plantea es poder llegar a los 87-89 Kg de manera muy progresiva en una primera fase y cambiando su manera de relacionarse con la comida.

Otros síntomas que presenta actualmente:

1. Ansiedad: La manifiesta comiendo, picando entre horas y comiendo de manera compulsiva.
2. Bruxismo: Lleva una férula de descarga por ATM, hace 10 años.

## **Antecedentes personales:**

- Dos caries tratadas a los 30 años.
- 37 años: Vasectomía
- 39 años: En un control de salud laboral le salió un valor de colesterol de 220mgs / dl, que corrigió con dieta, no se ha vuelto a hacer ningún otro control.

## **Hábitos:**

**Dieta:** Come mucha cantidad de comida, tiene mucha hambre. Para comer siempre come ensalada con algo de proteína y la cena se hace un puré de calabacín con fruta. Pica bastante entre horas, le gusta especialmente el dulce y salado.

**Hábito deposicional:** Normalmente hace deposición diaria, de consistencia normal.

**Horas de sueño:** Duerme habitualmente bien unas 8 h, de 23h a 7h. Su compañera dice que ronca cuando está en decúbito supino.

**Hábitos Tóxicos:** Ex-fumador de un paquete los fines de semana hace 12 años. Bebe vino o cava los fines de semana, y esporádicamente alguna cerveza a finales de semana.

**Ejercicio físico:** Va a correr tres- cuatro veces a la semana, un promedio de tres horas a la semana.

**Estado emocional:** se describe como una persona tranquila que le cuesta expresar sus sentimientos.

#### **Antecedentes familiares:**

**Padre:** muere a los 66 años de Neo de Vesícula Biliar.

**Madre:** 74 a. Hernia de hiato, IQ Hallux valgus.

**Hermanos:** Una hermana de 50 a, con algún episodio de vértigo.

#### **Exploración:**

**Aspecto general:** Obesidad de distribución homogénea, está musculado.

**Lengua:** Ligeramente hinchada, con la punta más enrojecida.

**Pulsos:** Polvo fuerte en corazón e hígado, lento y débil a Bazo.

#### **Diagnóstico energético según la teoría de los cinco elementos:**

**MADERA:** El sistema de madera está afectado por un aumento de yang de VB manifestado con bruxismo, no descartaríamos un estancamiento del elemento según los resultados del valor del colesterol.

**FUEGO:** Presenta ansiedad y cierto desasosiego por un exceso de Yang del elemento y que se fomenta por el exceso de yang de Madera por el ciclo madre-hijo

**TIERRA:** El elemento tierra presenta una deficiencia muy marcada de Yang de BP con un estancamiento de humedad.

**METAL:** No presenta ningún síntoma

**AGUA:** Las dos caries

## **Tratamiento, puntos escogidos y función energética:**

### **MADERA:**

El tratamiento escogido fue para disminuir el Yang de VB y disolver el estancamiento en caso de presentarse.

- VB34 punto que lo utilizamos para sus dos funciones: punto nieto de VB que disminuye el yang VB y aumenta el yang BP, punto de reunión de tendones y músculos
- H3 punto que *rompe barreras*. Equilibrador de H.

### **FUEGO:**

Los puntos escogidos van dirigidos a disminuir el yang de C y aumentar el Yin de C:

- C5: El de C que aumenta el Yin C y disminuye el yang de ID
- TR 10: Punto hijo TR disminuye el yang TR, aumenta el yang E es un punto sedante (calma el Shen).
- VC17: Mo de MC tonifica el Yin de MC.
- VG20: punto sintomático para estar más tranquilo y aumentar la serenidad.

### **TIERRA:**

Los puntos escogidos serán para aumentar el Yang de BP y dispersar el Yin de BP:

- V20: Shu de BP que aumenta el yang de BP
- BP9 :Punto nieto de BP disminuye el yin BP, aumenta el yin V
- E40: Lo de E: aumenta el yang E y disminuye el yin BP
- VC 12: después de retirar las agujas se moxa 3 min. con la técnica de vaivenes, en este caso se utiliza para disminuir la ansiedad de picar y controlar el apetito.

### **AGUA:**

Algún punto de este elemento se utilizó para reforzar el efecto de alguno o como puntos sintomáticos

- R3:punto Fuente – Yuan, punto tierra para ayudar a drenar los líquidos

**Auriculoterapia:**Orofaringe para disminuir la ansiedad por comer, Shenmen como punto de sedación. Se alterna con el punto de hambre, Valium y sed

**Otros consejos:**

Se le entrega, explica, asesora y acompaña para realizar una dieta baja en calorías. Se decide de mutuo acuerdo que no será excesivamente restrictiva en HC para poder hacer una disminución de peso de manera gradual. Se pacta el objetivo de perder de 7 a 8 Kg en una primera fase.

Revisamos lo que come en todas las comidas y se realiza asesoramiento dietético. Se recomienda dejar una temporada las bebidas alcohólicas.

Toma de tres a cuatro cafés al día: recomiendo disminuir los cafés a uno por día por el nerviosismo.

**Evolución:** Se realizó un tratamiento a la semana durante dos meses, se siguió con dos sesiones más quincenales, con un total de 12 sesiones . El objetivo principal fue bajar de peso de manera progresiva, en el mismo plan de acción nos planteamos disminuir su ansiedad, y cambiar la manera de relacionarse con la comida, adquiriendo e integrando nuevos hábitos de nutrición más saludables

Las primeras sesiones hubo una elevada adherencia a las recomendaciones dietéticas. Después de la primera sesión había perdido 1,5Kg, estaba contento comentó que no había pasado hambre.

Progresivamente fue perdiendo mayoritariamente 500 kg por semana, alguna semana perdía 1 kg, pasando después a 500kg a la semana en las últimas 3sesiones. Le costó bastante no consumir vino o cava los fines de semana, cuando ya había perdido unos 4 Kg, bebían vino los sábados cenando.

Mantuvo alguna comida de manera esporádica con un grupo de amigos, pero le ponía moderación comparado con algunos otras comidas anteriores.

Siguió con su rutina de eliminación sin demasiadas alteraciones, solamente con algún episodio de estreñimiento, por lo que fue necesario realizar abordaje con la triada que recomienda la Dra. Radha.

Mejoraron mucho las ansias de picar, y empezó a realizar progresos con su manera de relacionarse con la comida.

Perdió 7.500 Kg en las 12 sesiones de manera muy gradual. Superada la 1era fase, se sigue con las sesiones de manera quincenal para llegar a perder de 3 a 5kg más.