



**INSTITUTO DE MEDICINA NATURAL Y TERAPIAS COMPLEMENTARIAS**

**UNIVERSIDAD DE MEDICINA ORIENTAL JAPON NICARAGUA**

**UMO - JN**

**Especialidad en Acupuntura**

**Ensayo científico**

**Alto índice de muerte prematura por tabaquismo en adolescentes, acupuntura y su efectividad**

**Autores:**

Lic. Briseño Urbina Yaritza Valeria

Lic. Herrera Elia María

Lic. Galea Malta Sairi Xochilt

**Tutor: Dr. Jorge Luis Gómez Torrez**

Managua 08 de marzo de 2023.

## Resumen

La presente investigación se centrará en el estudio de la etapa más susceptible del ser humano la adolescencia, así como a determinar su relación con uno de los hábitos patológicos que más vidas ha cobrado en el mundo entero, el tabaquismo. La acupuntura es un tratamiento médico que consiste en estimular determinados puntos situados en estos meridianos energéticos. A estos principios genéricos, se une en el caso de la auriculoterapia la creencia de que el pabellón auricular es una representación completa del resto del cuerpo, lo que se apoya en el hecho de que en la oreja se refleja una imagen parecida a la de un feto.

Los síntomas de abstinencia de la nicotina varían de una persona a otra con frecuencia, dependen de la cantidad de nicotina que la persona esté acostumbrada a consumir. Cuanta más nicotina el cuerpo esté acostumbrado a recibir, más graves podrían ser los síntomas.

Los productos de reemplazo de la nicotina pueden reducir los síntomas de abstinencia cuando las personas están tratando de dejar de fumar. La asesoría psicológica o los grupos de apoyo, y el ejercicio regular también pueden servir de ayuda.

Un estudio dirigido por la doctora Arely Díaz Cifuentes con 23 fumadores en Cuba, determinó que la auriculoterapia es un tratamiento efectivo para tratar a pacientes con problemas de tabaquismo. Es importante destacar que un factor fundamental en el tratamiento de adicciones es la predisposición por parte del paciente, ya que éste tendrá que hacer un esfuerzo por abandonar el hábito.

## **Introducción**

Se considera muerte prematura cuando ocurre antes de cierta edad predeterminada que se corresponde con la esperanza de vida al nacer. La mortalidad prematura es medida mediante el indicador como años de vida potencial. El tabaquismo es la causa principal de muerte prevenible a escala mundial y es responsable de alrededor de un millón de muertes al año en las Américas. Este no solo perjudica al fumador, pues hay suficiente evidencia científica de que la exposición al humo del tabaco ajeno causa también enfermedad y muerte en los no fumadores.

Cuba ocupa el tercer lugar mundial en el consumo de cigarrillos (2,857 unidades per cápita al año como promedio). Al analizar este aspecto en 8 naciones de Latinoamérica, la Organización Mundial para la Salud (OMS) encontró en adolescentes una prevalencia de fumadores que fluctuaba entre 34,2 % en Lima (Perú) y 57,9 % en La Plata (Argentina).

La Medicina Bioenergética incluye un conjunto de métodos no convencionales, algunos de ellos de reciente aparición, desarrollados a partir de las técnicas antiguas, con la finalidad de restablecer y mantener el funcionamiento armónico del organismo, aprobada en 1995 por el Ministerio de Salud Pública como especialidad, llamada Medicina Tradicional y Natural, la cual es utilizada para el tratamiento de diversas afecciones, incluyendo el tabaquismo.

Un aspecto que sí influye de manera importante en el consumo de tabaco por parte del adolescente fue la falta de calidez y cercanía de los padres y la sociedad, así como una comunicación, ya que estas características afectan la salud emocional del adolescente. De tal manera nos dirigimos a los padres, familia y a la población en general que ayuden a los adolescentes ya que están en la etapa más importante de su vida.

El propósito de este ensayo es concientizar a los padres y comunidad en general sobre la acupuntura y su efectividad en los adolescentes y el tabaquismo conlleva a la muerte prematura a causa de ese hábito.

## Desarrollo

Dejar de fumar es una cuestión de voluntad. Esto es algo en el que todos los especialistas coinciden. El problema para lograr este objetivo es el cómo vencer el denominado craving o síndrome de abstinencia. En este sentido ningún método garantiza la efectividad, ni tan siquiera los tratamientos con parches o chicles que aportan la nicotina necesaria para vencerlo. En el caso de la acupuntura parece que la voluntad es nuevamente la clave del éxito, aunque no hay estudios que demuestren su eficacia a la hora de abandonar el hábito de fumar. Los expertos en esta disciplina de la medicina oriental señalan que su principal efecto es que genera la indiferencia del paciente hacia el tabaco o lo que viene a ser lo mismo, que resuelve el problema del craving.

Trabajos como el de Jackson y Dickison demuestran que es generalmente en la adolescencia, cuando se inicia el consumo de tabaco, un estudio realizado en Barcelona en el año 2008 con alumnos de la ESO, indica que “el consumo de tabaco en los escolares de 14- 18 años era del 30,9% en los chicos y del 33,8% en las chicas. El estudio también pone de manifiesto que estos son los porcentajes más altos de la Unión Europea. Cuanto más temprano se desarrolle el tabaquismo aumenta el riesgo de padecer alguna de las complicaciones derivadas del consumo. Se estima que un 30% de la población fumadora desarrollará algún tipo de cáncer, ya sea de pulmón, tráquea, bucal, de vejiga, páncreas, entre otros.

La acupuntura es un tratamiento médico que consiste en estimular determinados puntos situados en estos meridianos energéticos. A estos principios genéricos, se une en el caso de la auriculoterapia la creencia de que el pabellón auricular es una representación completa del resto del cuerpo, lo que se apoya en el hecho de que en la oreja se refleja una imagen parecida a la de un feto en el útero. Esta conexión entre una parte concreta y el resto del cuerpo es lo que en acupuntura se llama un microsistema, y será a partir del cual se aplica el tratamiento concreto

La mayoría de los jóvenes entendieron que salud era "sentirse bien tanto física como mentalmente, tener ánimo para realizar las actividades de la vida diaria, estar alegre y que se incluyan los sentimientos; por lo tanto, salud sería sentirse bien con uno mismo". Todas sus

apreciaciones estuvieron de acuerdo con la definición de salud de la OMS, la que dice que "es el completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad". Dentro de los hábitos saludables, la mayoría nombró el ejercicio, la alimentación sin exceso de grasas ni frituras, la higiene, el buen trato personal, las buenas relaciones sociales, recrearse, la libertad de expresión, el respeto con los demás y con uno mismo. Como hábitos no saludables destacaron el consumo de tabaco, alcohol y drogas, el sedentarismo, el maltrato, la alimentación con exceso de grasas, robar, mentir y discutir. La mayoría opinó que el fumar es un hábito y llama la atención la constante afirmación que "el tabaco origina más problemas a la salud que el fumar algún tipo de hierbas como la cocaína.

El consumo de tabaco desde la MTC se entiende que afecta principalmente a dos órganos:

1. Corazón: Shen. Dependencia. Al dejar de fumar se altera el Shen. Nerviosismo, irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse, insomnio, dolor de cabeza.
2. Pulmón: el humo reseca los pulmones, conduciendo a insuficiencia de Qi y de Yin de Pulmón. Al dificultar el descenso y difusión produce tos y flema (tan). Cansancio, boca seca, sed.

#### **Normalmente se realizan unas 4 sesiones.**

La persona tiene que 'fijar un día concreto en el que deja el tabaco'. La primera sesión se suele hacer antes de ese día. El día anterior tiene que reducir su consumo a la mitad. Después de la primera sesión tiene que haber dejado el tabaco.

#### **La primera semana se hacen 2 sesiones.**

La semana siguiente 1 sesión. La siguiente sesión 2 semanas después. Es recomendable una sesión de refuerzo al cabo de un mes, 3 meses, 6 meses y 1 año, para ayudarle a no recaer. El riesgo de recaída va reduciendo a medida que pasa tiempo sin consumir. En caso de adicción más grave se hacen más sesiones de refuerzo si se considera necesario. Puede ser que la

persona esté recibiendo tratamiento con fármacos prescritos por su neumólogo, usando chicles de nicotina y reducción gradual del consumo.

La acupuntura se basa en la teoría de que el funcionamiento del organismo humano depende del flujo de energía que se produce a lo largo de una serie de mecanismos y circula por los meridianos en los que se ubican los llamados puntos de acupuntura, que permiten modular ese flujo de energía hacia una parte específica del cuerpo, restableciendo el equilibrio. Es así como la colocación de agujas en esos puntos permitiría eliminar el dolor, la tensión, la ansiedad y los estados de desequilibrio nervioso. Recientemente se han desarrollado estudios fiables que apoyan la efectividad de la acupuntura desde la perspectiva de la medicina occidental.

Según la Real Academia Española de la Lengua, el tabaquismo se define como "Intoxicación crónica producida por el abuso del tabaco". No hay hasta el momento evidencia de tratamientos alopáticos (convencionales) lo suficientemente efectivos para el tratamiento del tabaquismo, esto es, lograr el cese y/o la disminución del uso y abuso de tabaco en la población general. Respecto al uso de intervenciones acupunturales para el manejo de diferentes patologías, en este caso específico para el manejo del tabaquismo, se encontraron varias bases de datos electrónicas, con diferentes calidades metodológicas, que fueron analizadas.

En España se publica La Ley 28/2005, el 26 de diciembre, donde indica las medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco. Esta ley supuso un hito importante en la política de nuestro país, en la lucha del tabaquismo, se establece a la prohibición de fumar en lugares públicos y se adoptan medidas encaminadas a potenciar la deshabituación del tabaco y a tratar de erradicar a medio y largo plazo el hábito de fumar. Esta ley entró en vigor el 2 de En enero del 2011. En las últimas décadas se han publicado varios estudios costo-efectivo sobre el impacto económico de los tratamientos del tabaco. El conjunto de estos estudios coincide en que, comparada con otras medidas preventivas y asistenciales, las intervenciones contra el tabaquismo a través de los servicios asistenciales, se considera una acción costo-efectiva en términos de costo por año de vida ganado.

## **Conclusión**

En relación con el trabajo que realizamos hemos llegado a la conclusión que los fumadores en general sin importar su género, religión o creencia deben tener el deseo y voluntad propia para dejar de fumar. Dejar de fumar es una cuestión de voluntad. En el caso de la acupuntura parece que la voluntad es nuevamente la clave del éxito, aunque hay estudios que demuestren su eficacia a la hora de abandonar el hábito de fumar, es importante destacar que hay una diferencia entre los adolescentes que fuman y los que no lo hacen con respecto a la falta de los conocimientos, consecuencias y los daños que sufre el metabolismo de una persona adicta al tabaquismo que tiene años de serlo.

Uno de los aspectos que si influye de manera importante en el consumo de tabaco por parte del adolescente es la falta de calidez y cercanía de los padres y la sociedad, así como una comunicación, ya que estas características afectan la salud emocional del adolescente. De tal manera nos dirigimos a los padres, familia y a la población en general que ayuden a los adolescentes ya que están en la etapa más importante de su vida.

## Referencias bibliográficas

Banco Mundial- OPS/OMS. (2017). La epidemia de Tabaquismo.

Bello S, Soto M, Michalland S, Salinas J. (2004). Encuesta Nacional de Tabaquismo en funcionarios de Salud. Rev. Méd.

Canessa, P. y Nykiel, C. (1996). *Las conductas de riesgo. Manual para la educación en salud integral del adolescente*. O.P.S.

Chollat-Traquet, C. (1998). Tabaco o salud: Información básica. Evaluación de las actividades de la lucha contra el tabaco. O.M.S.

Florenzano. R. (1990). *Abuso de drogas*. OPS.

Glantz S. A. (1996). Preventing tobacco use--the youth access trap. *American journal of public health*, 86(2), 156–158. <https://doi.org/10.2105/ajph.86.2.156>.

Haefdan, M. (1998). *Tabaco o salud: Elegir salud*. *Foro Mundial para la Salud*, 9, pp. 80-85.

Los Gobiernos y los Aspectos económicos del control del tabaco, Washington D.C. [Publicación científica 2000; 25-6](#).

Mazza, C. (2001). *Obesidad en adolescentes: Panorama Actual*. SAOTA.

Muñiz, R. D. L. F. (2015). Instituto Nacional de Psiquiatría. [https://inprf.gob.mx/normateca/archivos/manuales\\_procedimientos/MP-03-SCE-CESAMAC-2020.pdf](https://inprf.gob.mx/normateca/archivos/manuales_procedimientos/MP-03-SCE-CESAMAC-2020.pdf).

Organización Mundial de la Salud. Iniciativa Liberarse del Tabaco. (2009). [http://www.who.int/tobacco/health\\_priority/es/index.html](http://www.who.int/tobacco/health_priority/es/index.html).

Rabines Juárez, A. O. (2007). *Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados*. UNMSM. [Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados\\_Introd \(unmsm.edu.pe\)](#).



Ramírez Gutiérrez, M. V. (2012). *Eficacia de la acupuntura como método único de intervención para el manejo del tabaquismo: Revisión Sistemática. Facultad de Medicina.* <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/10436/5598338.2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.