

ANTONIO ROSALENY

EL LENGUAJE DEL EQUILIBRIO

Una guía de **Acupuntura**
para comprender tu cuerpo



CUERPO Y COSMOS

ANTONIO ROSALENY

EL
LENGUAJE
DEL
EQUILIBRIO

平衡的语言

Una guía de **Acupuntura** para comprender tu cuerpo

EL LENGUAJE DEL EQUILIBRIO

Primera edición · Agosto de 2026

© Antonio Rosaleny, 2026

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, distribuida, almacenada o transmitida, total o parcialmente, por ningún medio o procedimiento, ya sea electrónico, mecánico, mediante fotocopia, grabación o cualquier otro sistema de reproducción de información, sin la autorización previa y por escrito del autor, salvo las citas breves utilizadas con fines de crítica, investigación o divulgación, siempre que se mencione la fuente.

Sello editorial

Cuerpo y Cosmos

Edición y diseño

Antonio Rosaleny

Web

www.antoniorosaleny.es

Correo electrónico

antonio.rosaleny@gmail.com

Aviso

Este libro tiene un propósito exclusivamente divulgativo y educativo. Su contenido no pretende sustituir el diagnóstico, el tratamiento ni el consejo de un profesional sanitario.

La información presentada en estas páginas tiene como objetivo ayudar al lector a comprender mejor el funcionamiento del organismo desde la perspectiva de la **Acupuntura y la Medicina China**, integrando la tradición con el conocimiento científico actual.

ÍNDICE

Introducción	1
<i>Una reflexión y una pregunta importante</i>	
Capítulo 1. Acupuntura para el mundo actual	6
<i>Un puente entre la Medicina China y la ciencia moderna</i>	
Capítulo 2. ¿Por qué reacciona así mi cuerpo?	13
<i>Cuando el organismo cree que necesita protegerte</i>	
Capítulo 3. El cuerpo intentando mantener el equilibrio	19
<i>Homeostasis, alostasis e inflamación de bajo grado</i>	
Capítulo 4. ¿Qué ocurre cuando ponemos una aguja?	24
<i>Cuando una señal llega al cerebro</i>	
Capítulo 5. ¿Pero esto puede ayudarme con lo que me pasa?	34
<i>Lo que podemos esperar de la acupuntura</i>	
Capítulo 6. Evidencia y futuro	39
<i>Lo que sabemos y todo lo que todavía podemos descubrir</i>	
Para terminar	42
Sobre el autor	44

Introducción

Una reflexión y una pregunta importante

Vivimos rodeados de información. Nunca habíamos tenido tanto acceso al conocimiento y, al mismo tiempo, nunca había sido tan difícil saber en qué podemos confiar. Cada día encontramos consejos sobre alimentación, ejercicio, medicamentos, suplementos y tratamientos. Algunos están respaldados por investigaciones sólidas. Otros tienen resultados más discutidos. Y otros simplemente se repiten tantas veces que terminamos aceptándolos como si fueran ciertos.

Por eso, antes de hablar de **acupuntura**, quiero proponerte una pequeña reflexión. Quiero que conozcas la acupuntura, que entiendas cómo se estudia actualmente y que tengas herramientas para buscar información y formar tu propio criterio. Al final del libro llegaremos hasta PubMed, una de las principales bases de datos de investigación biomédica del mundo. Hoy, una búsqueda sencilla de la palabra *acupuncture* nos da **54.654 resultados**. En el capítulo 6 veremos qué significa realmente esta cifra.

Antes de empezar, quiero hacerte una pregunta

¿Cuánto conoces realmente tu cuerpo? No me refiero a saber dónde está el corazón, cuántos huesos tenemos o dónde se encuentra el hígado. Me refiero a algo mucho más sencillo y, al

mismo tiempo, mucho más importante. ¿Sabes reconocer cuándo tu cuerpo empieza a pedirte que pares? ¿Sabes por qué duermes peor en determinadas épocas, por qué algunas comidas empiezan a sentarte mal o por qué, después de varias semanas de preocupación, aparecen tensión en el cuello, molestias digestivas, dolor de cabeza o esa sensación de estar permanentemente acelerado?

Y hay una pregunta todavía más interesante. ¿Sabes escuchar esas señales antes de que tu cuerpo tenga que gritar?

Te hago estas preguntas porque llevo veinte años dedicándome a la acupuntura y hay algo que he visto repetirse una y otra vez en mi consulta. Personas que llegan y me dicen: "No sé qué me pasa, pero no me encuentro bien". Algunas llevan meses durmiendo mal, otras tienen problemas digestivos, dolor, ansiedad, cansancio o una mezcla de varias cosas que ni siquiera saben cómo explicar. Cuando les pregunto qué creen que puede estar ocurriendo, muchas veces aparece la misma respuesta: "No lo sé".

Y entonces aparece una pregunta todavía más interesante. ¿Qué está pasando dentro de tu cuerpo para que acabes sintiendo eso?

Durante mucho tiempo hemos aprendido a mirar nuestro cuerpo como si fuera una máquina. Algo que funciona hasta que se estropea y que, cuando se estropea, tenemos que llevar al especialista para que encuentre qué pieza está fallando. La comparación puede resultar útil hasta cierto punto, pero tiene un problema importante. Tu cuerpo no es un coche. No tiene un piloto que se baje al llegar a casa y diga: "Bueno, por hoy ya hemos terminado".

Mientras tú lees estas páginas, tu corazón continúa trabajando, tus pulmones siguen intercambiando gases, tu intestino continúa moviéndose, tu sistema inmunitario está vigilando lo que ocurre a tu alrededor y tu cerebro está recibiendo información procedente de diferentes partes del organismo. Todo eso está sucediendo sin que tengas que dar una sola orden.

Y, sin embargo, vivimos prácticamente desconectados de todo ese movimiento. Estamos pendientes del teléfono, del trabajo, de las noticias, de las facturas, de los mensajes que todavía no hemos contestado y de lo que tendremos que hacer mañana. Tenemos relojes que cuentan nuestros pasos, aplicaciones que registran nuestro sueño y dispositivos capaces de medir nuestro ritmo cardíaco, pero muchas veces necesitamos que alguien nos pregunte cómo estamos para tomar conciencia de nuestro propio cuerpo.

Quizá por eso muchas personas llegan a consulta cuando su cuerpo lleva bastante tiempo intentando llamar su atención.

Primero aparece una pequeña señal. Dormimos peor. Estamos más cansados. Nos cuesta desconectar. Aparece tensión en alguna parte del cuerpo. La digestión empieza a ir mal. Nos encontramos más irritables. Pero seguimos adelante porque tenemos trabajo, responsabilidades, familia y mil cosas que hacer. Nos decimos que ya descansaremos el fin de semana, que cuando termine este proyecto estaremos mejor o que simplemente estamos pasando una mala época.

Y seguimos.

Hasta que un día el cuerpo deja de susurrar y empieza a gritar.

Entonces nos preocupamos y nos ponemos en búsqueda de una solución. Queremos saber qué tenemos y, sobre todo, queremos que desaparezca cuanto antes aquello que nos está molestando. Es completamente comprensible. Cuando algo duele, queremos dejar de sentir dolor. Cuando no podemos dormir, queremos dormir. Cuando estamos agotados, queremos recuperar nuestra energía.

Pero quizá haya una pregunta que solemos hacernos demasiado poco: ¿qué estaba ocurriendo en mi vida y en mi organismo antes de que apareciera este problema?

No significa que todos los síntomas tengan su origen en el estrés. Tampoco significa que una enfermedad pueda explicarse simplemente por nuestros hábitos o por nuestra manera de pensar. Sería una simplificación y, además, podría resultar injusto para muchas personas que padecen enfermedades complejas. El cuerpo humano es mucho más complejo que una explicación única.

Lo que sí podemos hacer es empezar a observarlo de otra manera.

Cuando comprendes cómo funciona tu organismo, cambia también la forma en la que miras lo que te ocurre. El dolor deja de ser únicamente algo que quieres eliminar y puede convertirse en una señal que merece ser comprendida. El cansancio deja de ser simplemente falta de energía y empieza a plantearte preguntas. Una mala noche deja de ser solamente una noche en la que has dormido mal. ¿Qué ha cambiado? ¿Desde cuándo ocurre? ¿Qué estaba pasando cuando empezó? ¿Qué otras cosas han cambiado al mismo tiempo?

Y aquí es donde entra la acupuntura.

Probablemente tengas una imagen bastante concreta de lo que es. Una persona tumbada en una camilla y unas agujas muy finas colocadas en varios puntos del cuerpo. Tal vez incluso hayas pensado alguna vez: "¿Y cómo puede una aguja hacer algo?"

Es una pregunta perfectamente razonable.

Porque la historia de una aguja no termina en la piel.

Cuando una aguja estimula un tejido, se produce información sensorial. Esa información es detectada por el sistema nervioso y comienza un viaje que puede implicar la médula espinal, diferentes estructuras del cerebro y sistemas encargados de regular funciones del organismo. La investigación moderna está estudiando precisamente qué ocurre durante ese viaje y cómo puede relacionarse la estimulación de determinados puntos con respuestas sobre el dolor, el sistema nervioso autónomo, los mecanismos neuroendocrinos y otros procesos fisiológicos.

Quiero enseñarte qué sabemos, qué estamos empezando a comprender y qué cosas todavía no podemos explicar completamente.

Vamos a entrar dentro de ese organismo que llevas toda la vida habitando y que, probablemente, conoces mucho menos de lo que imaginas. Vamos a conocer cómo responde al estrés, cómo intenta mantener el equilibrio, cómo se adapta a los cambios y qué puede ocurrir cuando esas adaptaciones se mantienen demasiado tiempo.

Puede que después de conocer todo esto empieces a ver la acupuntura de otra manera.

Capítulo 1

Acupuntura para el mundo actual

Un puente entre la Medicina China y la ciencia moderna

Llevo veinte años dedicándome a la acupuntura y, durante este tiempo, he aprendido algo muy común que ocurre cuando una persona se sienta delante de ti en una consulta, nunca llega solamente con el problema que va a contarte.

Puede venir porque le duele la espalda, pero quizá lleva seis meses durmiendo mal. Puede venir por sus migrañas y descubrir que desde hace meses vive con una tensión constante. Puede venir porque tiene problemas digestivos y, cuando empiezas a preguntarle, aparece una época de mucho estrés que coincide con el momento en que todo empezó.

¿Significa esto que el estrés sea siempre la causa? No. Y conviene dejarlo claro desde el principio. El cuerpo humano no funciona con explicaciones tan sencillas. Pero sí significa que la historia de una persona importa.

Por eso, cuando alguien entra en mi consulta, hay una pregunta que llevo años haciendo casi siempre de la misma manera.

—Cuéntame, ¿qué te ha pasado?

No le pregunto únicamente dónde le duele. Quiero saber qué ha ocurrido, cuándo empezó, qué estaba pasando en su vida, cómo

dormía, cómo se encontraba antes de que apareciera el problema y, sobre todo, cómo ha ido evolucionando desde entonces.

Porque una cosa es saber dónde está el síntoma y otra muy diferente intentar comprender cómo se ha construido.

Durante años vi cómo personas que llegaban a consulta con diferentes problemas experimentaban cambios positivos después de recibir tratamiento. Mejoraban determinados dolores, dormían mejor, se encontraban más tranquilas o notaban cambios en su digestión.

Y eso, por supuesto, era una buena noticia.

Pero ¿por qué una persona podía mejorar y, meses después, volver a consulta con un problema parecido? A veces era exactamente el mismo síntoma. Otras veces aparecía otro diferente, pero la historia que había detrás empezaba a resultarme familiar.

Seguía durmiendo poco. Continuaba viviendo con prisas. El estrés seguía formando parte de su día a día. Había poco descanso, poca actividad física o simplemente llevaba demasiado tiempo viviendo en unas condiciones que no le estaban ayudando.

Y entonces comprendí algo que cambió mi manera de entender la consulta. Una cosa es conseguir que una persona se encuentre mejor y otra ayudarla a comprender qué está ocurriendo en su vida.

La primera puede ser suficiente en determinadas situaciones. Pero la segunda abre una puerta mucho más interesante.

Porque cuando entiendes lo que ocurre, puedes empezar a participar de otra manera en tu propio proceso.

¿Y si el cuerpo estuviera intentando decirte algo?

Piensa en tu coche. Si se enciende una luz roja en el salpicadero, probablemente no haces lo primero que se te ocurre, quitar la bombilla para no verla. Lo normal sería intentar averiguar qué está ocurriendo.

Con nuestro cuerpo hacemos algo bastante parecido a quitar la bombilla.

Nos duele algo y queremos que deje de doler. No dormimos y queremos dormir. Tenemos molestias digestivas y queremos que desaparezcan. Estamos cansados y buscamos algo que nos dé energía.

Es lógico. Nadie disfruta teniendo síntomas.

Pero quizá deberíamos hacernos alguna pregunta antes de intentar silenciarlos. ¿Por qué ha aparecido esto ahora? ¿Qué ha cambiado? ¿Desde cuándo ocurre? ¿Qué estaba pasando en mi vida cuando empezó?

Aquí la acupuntura me enseñó algo que con los años se volvió cada vez más importante para mí. El cuerpo no puede entenderse únicamente mirando una parte aislada.

Un dolor no vive separado del resto del organismo. El sueño no vive separado del sistema nervioso. La digestión no vive separada de las emociones. El estrés no ocurre solamente en nuestra cabeza.

Todo está conectado.

La pregunta es cómo.

Entonces decidí ir un poco más lejos

Llegó un momento en el que ya no me conformaba con saber que una técnica podía producir una respuesta. Quería comprender qué estaba ocurriendo detrás de ella.

¿Qué sucede cuando introducimos una aguja en el cuerpo? ¿Por qué una estimulación realizada en un punto concreto puede producir una respuesta que no parece limitarse a ese lugar? ¿Por qué algunas personas experimentan cambios en el dolor? ¿Por qué durante una sesión pueden aparecer sensaciones de relajación, cambios en la respiración o una percepción mucho más clara de lo que está ocurriendo dentro de su cuerpo?

Y aquí comenzó una nueva etapa de mi formación.

El resultado de esa búsqueda me llevó a estudiar un máster en PsicoNeuroAcupuntura, en el IICMI (Instituto internacional de ciencias médicas integrativas), una disciplina que intenta comprender la acupuntura desde una perspectiva integrada, relacionando los procesos psicológicos y emocionales con el sistema nervioso y otros sistemas de regulación del organismo.

Fue entonces cuando empecé a profundizar todavía más en fisiología, neurociencia y Psiconeuroendocrinoinmunología (PNEI).

Y algunas cosas empezaron a encajar.

No porque de repente hubiera encontrado una explicación para todo. Eso sería demasiado bonito para ser verdad. Lo que descubrí fue algo mucho más interesante. El organismo que llevaba años observando en consulta era muchísimo más complejo y, al mismo tiempo, mucho más coherente de lo que había imaginado.

Una palabra enorme para una idea bastante sencilla

Psiconeuroendocrinoimmunología.

Reconozco que el nombre no ayuda demasiado. Parece una palabra inventada expresamente para que el lector cierre el libro y salga corriendo.

Pero si la desmontamos un poco, la idea resulta mucho más sencilla. Psico, porque lo que pensamos, sentimos y vivimos importa. Neuro, porque el sistema nervioso participa en la regulación de todo esto. Endocrino, porque las hormonas forman parte de esa comunicación. Inmunología, porque nuestro sistema inmunitario también está conectado con el resto.

No son cuatro mundos independientes que funcionan cada uno por su cuenta. Existe una comunicación constante entre ellos.

Y aquí aparece una idea que la Medicina China nunca ha olvidado, tu cuerpo no está dividido en departamentos independientes.

Cuando estás preocupado, tu sistema nervioso lo sabe. Cuando tienes una infección, tu cerebro recibe información. Cuando duermes mal durante mucho tiempo, diferentes sistemas del organismo tienen que adaptarse. Cuando mantienes un estado de

estrés durante meses, no solamente estás nervioso. Tu organismo entero participa en esa adaptación.

Y cuando una aguja estimula tu cuerpo, la historia tampoco termina en el punto donde la hemos colocado.

La Medicina China desarrolló su propio modelo para observar y comprender el organismo. La ciencia moderna ha desarrollado otro, basado en la anatomía, la fisiología, la experimentación y diferentes métodos de investigación.

Son dos maneras diferentes de construir conocimiento.

Lo que me interesa es ponerlas en conversación.

Por un lado, tenemos miles de años de observación y práctica de la Medicina China. Por otro, tenemos las herramientas que hoy nos permiten estudiar el sistema nervioso, las hormonas, el sistema inmunitario, el dolor, el estrés y los mecanismos de regulación del organismo.

La idea es sencilla. Queremos hacer preguntas. ¿Qué ocurre realmente cuando ponemos una aguja? ¿Qué mecanismos podemos estudiar? ¿Qué sabemos con seguridad? ¿Dónde termina lo que podemos demostrar y dónde empiezan nuestras hipótesis?

Estas preguntas me parecen mucho más interesantes que intentar tener una respuesta para todo.

Hay algo que quiero dejar claro antes de continuar. No quiero que creas en la acupuntura. **Quiero que la entiendas.**

Quiero que cuando llegues al final de este texto puedas mirar una aguja de otra manera. Que entiendas que detrás de esos pocos milímetros de metal existe una interacción entre un estímulo, los tejidos, el sistema nervioso y diferentes mecanismos de regulación del organismo.

Quiero también que conozcas la Medicina China que veas y entiendas su propio modelo, qué paralelismos podemos establecer con la ciencia moderna y dónde debemos seguir investigando.

Si algo he aprendido en este tiempo es que muchas personas no necesitan únicamente que alguien les diga qué hacer. Necesitan que alguien les ayude a entender qué les está pasando.

Y para empezar a entenderlo, primero tenemos que entrar dentro de ese organismo que llevamos toda la vida habitando.

La próxima vez que sientas que el corazón se acelera porque algo te preocupa, intenta recordar una cosa. Dentro de ti acaba de comenzar una historia.

Capítulo 2

¿Por qué reacciona así mi cuerpo?

Imagina que sales del trabajo después de un día largo y estresante. Has tenido una discusión, y todavía tienes algunas cosas pendientes. Llegas a casa cansado, cenas y piensas que por fin vas a poder relajarte. Te sientas en el sofá, pero algo no termina de encajar. Estás agotado y, sin embargo, no consigues desconectar. Tu cabeza sigue dando vueltas. Repasas la conversación que has tenido por la mañana, piensas en lo que tendrás que hacer mañana y recuerdas aquel problema que todavía no has solucionado. Cuando finalmente te acuestas, estás cansado, pero tu cuerpo parece seguir trabajando. Te cuesta dormir y, si consigues dormirte, cualquier pequeño ruido puede despertarte. A la mañana siguiente suena el despertador y vuelves a empezar. Ahora piensa en lo curioso que es. Estás en tu casa, no hay ningún depredador persiguiéndote, nadie te está atacando y no necesitas salir corriendo para salvar la vida. Entonces, ¿por qué tu cuerpo sigue comportándose como si tuviera que defenderse de un peligro?

El sistema de alarma

Dentro de nuestro organismo existe un sistema muy eficaz para detectar amenazas y preparar al cuerpo para responder ante ellas. No necesitamos aprender a utilizarlo y tampoco tenemos que sentarnos a pensar qué botón debemos pulsar. Simplemente ocurre. Imagina que estás caminando por el bosque y de repente escuchas un ruido detrás de ti. No sabes todavía qué es, pero tu

cerebro interpreta que puede existir un peligro. En cuestión de segundos cambia el funcionamiento de tu organismo. El corazón empieza a latir más deprisa, la respiración se acelera, aumenta la atención y los músculos se preparan para actuar. No has decidido hacer nada de eso. Tu cuerpo se ha adelantado a ti.

Y tiene sentido. Si aquello que hay detrás de ti resulta ser un animal peligroso, necesitarás reaccionar de la forma más rápida posible. Si finalmente descubres que solo era una rama que ha caído al suelo, la alarma desaparecerá y tu organismo volverá poco a poco a su estado anterior. Este sistema nos ha acompañado durante miles de años y ha sido fundamental para nuestra supervivencia. El problema es que nuestro mundo ha cambiado muchísimo más deprisa que nuestra biología. Hoy el peligro no suele venir corriendo detrás de nosotros por un bosque. Puede llegar en forma de una llamada del banco, un problema en el trabajo, una discusión con nuestra pareja, una preocupación económica o un mensaje que llevamos toda la mañana esperando.

Y aquí aparece el problema. Nuestro cuerpo puede reaccionar ante una amenaza física, pero también ante aquello que el cerebro interpreta como una amenaza. Esto significa que podemos activar una respuesta de estrés incluso cuando el peligro está solamente en nuestra cabeza. Piensa en algo que te preocupe especialmente. No hace falta que sea una situación extraordinaria. Puede ser una conversación que tienes pendiente, una preocupación económica o un problema que no sabes cómo solucionar. Solo con imaginar que esa situación ocurre, probablemente notes algún cambio en tu cuerpo. Quizá aumente la tensión muscular, cambie tu respiración o aparezca esa sensación característica en el estómago.

El acontecimiento todavía no ha ocurrido, pero tu organismo ya está reaccionando.

Esto tiene una enorme utilidad cuando necesitamos prepararnos para algo que realmente puede ocurrir. El problema aparece cuando pasamos demasiado tiempo anticipando amenazas que nunca llegan o cuando una situación difícil se mantiene durante semanas, meses o incluso años. Entonces el sistema que estaba diseñado para protegernos puede empezar a trabajar más de la cuenta.

El primer mensajero

Cuando el cerebro interpreta que existe una amenaza, una de las estructuras que entra en juego es el **hipotálamo**. Podríamos imaginarlo como una especie de central de comunicaciones. Recibe información procedente de diferentes partes del cerebro y participa en la coordinación de respuestas relacionadas con el sistema nervioso autónomo y con el sistema endocrino.

Cuando percibe que necesitamos prepararnos por una situación exigente, inicia una cadena de señales que termina activando las glándulas suprarrenales. Y aquí aparece uno de los protagonistas más conocidos del estrés, el **cortisol**. Pero antes de llegar al cortisol tenemos que seguir el camino.

El hipotálamo libera una señal llamada CRH. Esta señal llega hasta la hipófisis, una pequeña estructura situada en la base del cerebro, que responde liberando otra hormona, la ACTH. La ACTH viaja entonces por la sangre hasta las glándulas suprarrenales y allí provoca la liberación de cortisol. Hipotálamo, hipófisis y

suprarrenales. Tres protagonistas y una cadena de mensajes. A esta vía se la conoce como eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, o eje HPA por sus siglas en inglés.

El nombre puede parecer complicado, pero la idea es bastante sencilla. El cerebro detecta una situación que considera importante, pone en marcha una cadena de señales y el organismo modifica su funcionamiento para poder responder. Y esto, en condiciones normales, es algo bueno.

El cortisol no es el enemigo

Aquí conviene desmontar una idea que se ha extendido bastante. El cortisol no es una hormona mala. De hecho, necesitamos cortisol para vivir. Participa en la regulación del metabolismo, ayuda al organismo a responder ante situaciones exigentes y forma parte de los mecanismos que nos permiten adaptarnos a diferentes circunstancias.

El problema no es tener cortisol. El problema puede aparecer cuando los sistemas de respuesta al estrés permanecen activados durante demasiado tiempo o cuando la regulación de estas respuestas se altera.

Es como un coche. Tener un motor potente puede ser fantástico cuando necesitas acelerar. Lo que no parece una buena idea es mantener el acelerador pisado durante horas sin necesidad. Nuestro cuerpo también necesita acelerar, pero también necesita saber cuándo parar.

El problema de vivir siempre con el acelerador pisado

Aquí es donde el estrés empieza a relacionarse con muchos de los problemas que vemos diariamente en consulta. Una persona puede pasar una temporada especialmente complicada y dormir peor durante unos días. Puede estar más cansada, más irritable o tener algunas molestias digestivas. Si la situación se resuelve y dispone de tiempo suficiente para recuperarse, el organismo puede volver progresivamente a un estado de equilibrio.

Pero imagina que el problema no desaparece. El trabajo continúa siendo una fuente constante de presión. En casa tampoco consigue descansar. Duerme poco, come deprisa, apenas hace ejercicio, tiene preocupaciones económicas y, además, cada noche se lleva todos esos problemas a la cama.

El cuerpo sigue intentando adaptarse. Un día más, y otro, y otro. Quizá al principio esa persona diga que está perfectamente.

"Ya estoy acostumbrado, yo soy así."

Es una frase que escucho cada día, y creo que aquí merece la pena aclarar algo. Acostumbrarse a algo no significa necesariamente que nuestro organismo haya dejado de pagar un precio por ello. Puede significar simplemente que llevamos tanto tiempo viviendo de esa manera que hemos dejado de percibir algunas de las señales.

Dormimos peor y pensamos que es normal. Estamos cansados y lo atribuimos a la edad. Tenemos el cuello constantemente tenso y creemos que es porque trabajamos mucho. Nos levantamos sin energía y decimos que necesitamos otro café. Tenemos molestias digestivas y pensamos que tenemos un estómago delicado.

Mientras tanto, nuestro organismo continúa haciendo algo extraordinario. **Intentar adaptarse.**

Pero adaptarse también cuesta.

Nuestro cuerpo tiene una capacidad extraordinaria para adaptarse a los cambios. Puede aumentar la frecuencia cardíaca cuando necesitamos hacer un esfuerzo, modificar el metabolismo cuando no disponemos de alimento, cambiar la respiración cuando aumenta la demanda de oxígeno y activar diferentes sistemas cuando percibe una amenaza.

El problema aparece cuando la exigencia se mantiene durante demasiado tiempo y la recuperación no acompaña. Porque adaptarse tiene un coste.

Y aquí vamos a encontrarnos con dos palabras que pueden parecer muy parecidas, pero que nos van a ayudar a entender algo fundamental sobre nuestro organismo, **homeostasis** y **alostasis**.

Una nos habla del equilibrio. La otra nos habla de la capacidad de cambiar para adaptarnos. Cuando comprendamos la diferencia entre ambas, podremos entender algo todavía más interesante, qué ocurre cuando nuestro cuerpo lleva demasiado tiempo intentando mantenernos a flote.

Capítulo 3

Homeostasis, alostasis e inflamación de bajo grado

Imagina que estás sentado en una terraza en pleno verano. Hace calor, pero tu temperatura corporal se mantiene dentro de unos límites. Empiezas a sudar y, aunque probablemente no estés pensando en ello, tu organismo está trabajando para evitar que el calor exterior altere demasiado lo que ocurre dentro de ti. Ahora imagina lo contrario. Hace frío y tu cuerpo empieza a producir más calor y a reducir su pérdida. Si haces ejercicio, aumenta tu frecuencia cardíaca y respiras más deprisa. Si llevas varias horas sin comer, tu organismo empieza a utilizar sus reservas de energía.

Tu cuerpo está intentando mantener unas condiciones internas compatibles con la vida aunque el mundo que te rodea esté cambiando constantemente. A esta capacidad la llamamos **homeostasis**.

La palabra puede sonar complicada, pero la idea es bastante sencilla. Tu organismo intenta mantener dentro de unos límites determinadas variables como la temperatura, la glucosa, la presión arterial, el pH o el equilibrio de agua y sales.

El equilibrio también implica cambiar

Imagina ahora a un equilibrista caminando por una cuerda. Mientras avanza, realiza pequeños movimientos constantemente. Inclina el cuerpo, mueve los brazos y cambia la posición de las

piernas. Si aparece una ráfaga de viento, tendrá que modificar todavía más sus movimientos para mantenerse sobre la cuerda.

Su objetivo sigue siendo el mismo, mantener el equilibrio. Lo que cambia es la estrategia que utiliza para conseguirlo.

Con nuestro organismo ocurre algo parecido. Cuando las circunstancias cambian, el cuerpo modifica su funcionamiento para adaptarse a ellas. Puede aumentar el ritmo cardíaco, cambiar la respiración, liberar hormonas, movilizar energía o modificar la actividad de diferentes sistemas.

A esta capacidad de alcanzar la estabilidad mediante el cambio la conocemos como **alostasis**.

Y aquí está la diferencia que nos interesa. La homeostasis describe la necesidad de mantener unas condiciones internas relativamente estables, mientras que la alostasis explica cómo el organismo consigue adaptarse a las circunstancias modificando su funcionamiento. No son dos sistemas diferentes que trabajan por separado. Son dos formas de entender cómo nuestro organismo mantiene el equilibrio.

Durante unas horas o unos días, esta capacidad de adaptación resulta extraordinariamente útil. El problema aparece cuando las condiciones que obligan al organismo a adaptarse no desaparecen.

Cuando el viento dura demasiado

Volvamos a la persona que contábamos anteriormente. Lleva meses durmiendo mal, tiene problemas en el trabajo, apenas descansa y

vive constantemente preocupada. Su organismo lleva mucho tiempo adaptándose a esas condiciones.

Al principio puede soportarlo bastante bien. El cuerpo tiene una enorme capacidad de adaptación, pero mantener una respuesta de adaptación durante demasiado tiempo tiene un coste. El sueño puede empeorar, la digestión puede alterarse, podemos sentirnos más cansados, aumentar la tensión muscular o experimentar cambios en el estado de ánimo.

Bruce McEwen, uno de los investigadores que más ha contribuido a estudiar estos procesos, utilizó el concepto de carga alostática para describir el coste que puede acumular el organismo cuando tiene que mantener durante demasiado tiempo los mecanismos necesarios para adaptarse a las demandas de la vida.

Dicho de una manera sencilla, nuestro cuerpo puede hacer un esfuerzo extraordinario para adaptarse, pero ningún sistema puede permanecer indefinidamente trabajando al límite sin pagar algún precio.

Y aquí aparece otro protagonista de nuestra historia, la inflamación.

Cuando escuchamos la palabra inflamación solemos pensar en algo negativo. Una zona que se hincha después de un golpe, una articulación dolorida o una herida que se enrojece. Sin embargo, la inflamación es uno de los mecanismos de defensa más importantes de nuestro organismo. Cuando sufrimos una lesión o aparece una infección, el sistema inmunitario pone en marcha una respuesta inflamatoria que ayuda a protegernos y a reparar los tejidos.

El problema no está en que exista inflamación. El problema puede aparecer cuando ciertos mecanismos inflamatorios permanecen activos durante demasiado tiempo y a una intensidad baja.

Aquí hablamos de **inflamación de bajo grado**.

No necesariamente tienes fiebre. No tiene por qué existir una zona roja o hinchada que puedas señalar con el dedo. Es un proceso mucho más silencioso que puede estar relacionado con diferentes factores, entre ellos el estrés mantenido, el sueño insuficiente, el sedentarismo, determinados patrones alimentarios y el exceso de tejido adiposo. La investigación ha estudiado su relación con diferentes alteraciones metabólicas y enfermedades crónicas, aunque debemos tener cuidado con las explicaciones demasiado sencillas. La inflamación de bajo grado no explica por sí sola todas las enfermedades ni todos los síntomas.

Lo interesante es que ahora podemos empezar a unir las piezas.

El cuerpo intenta mantener el equilibrio. Para conseguirlo, cambia y se adapta. Si las circunstancias difíciles se mantienen durante demasiado tiempo, esa adaptación puede tener un coste. Y uno de los procesos que puede formar parte de ese escenario es la inflamación de bajo grado.

Ahora podemos volver a aquella persona que nos decía en el capítulo anterior: "Ya estoy acostumbrado, yo soy así".

Quizá sí. Quizá su organismo también se ha acostumbrado a vivir de esa manera. Pero acostumbrarse no significa que no exista un esfuerzo detrás.

Duerme peor y piensa que es normal. Está cansada y lo atribuye a la edad. Tiene el cuello constantemente tenso y cree que es porque trabaja mucho. Se levanta sin energía y piensa que necesita otro café. Tiene molestias digestivas y empieza a asumir que tiene un estómago delicado.

Mientras tanto, su organismo continúa intentando mantener el equilibrio.

Tu cuerpo no está intentando fastidiarte. Está intentando adaptarse. Muchas de las respuestas que experimentamos tienen sentido cuando entendemos qué está intentando conseguir el organismo.

El problema aparece cuando las circunstancias que provocan esa adaptación se mantienen durante demasiado tiempo y no dejamos suficiente espacio para la recuperación.

Y ahora tenemos una pieza más del puzzle. Sabemos que existe un sistema nervioso que detecta las amenazas y coordina respuestas de adaptación. Sabemos que el organismo modifica constantemente su funcionamiento para mantener el equilibrio y sabemos que una adaptación prolongada puede tener consecuencias sobre diferentes sistemas.

Pero todavía nos falta una pregunta muy importante.

¿Qué ocurre cuando introducimos una aguja en todo este sistema?

Porque si el organismo está constantemente recibiendo información y adaptándose a ella, quizá una aguja sea mucho más interesante de lo que parece desde fuera.

Capítulo 4

¿Qué ocurre cuando ponemos una aguja?

Cuando una señal llega al cerebro

Si alguna vez has visto una sesión de acupuntura desde fuera, probablemente te haya parecido una escena bastante peculiar. Una persona tumbada en una camilla, unas agujas muy finas colocadas en determinados puntos y unos minutos de espera. A simple vista, parece que no está ocurriendo gran cosa. Pero el cuerpo está recibiendo información constantemente y respondiendo a ella. Por eso, cuando colocamos una aguja, la pregunta interesante no es solamente dónde la ponemos, sino qué ocurre después.

Porque la aguja entra en la piel, pero la historia no termina ahí.

Todo empieza en el tejido

Nuestra piel y nuestros tejidos están llenos de terminaciones nerviosas capaces de detectar diferentes tipos de estímulos. Gracias a ellas podemos percibir presión, temperatura, movimiento, tensión mecánica y otras muchas señales procedentes del exterior y del interior del organismo.

Cuando una aguja entra en el tejido, produce un estímulo mecánico que puede ser detectado por estas estructuras. La información generada no se queda en el lugar donde hemos colocado la aguja. Es recogida por el sistema nervioso periférico y comienza a viajar hacia el sistema nervioso central.

Podemos imaginarlo como cuando pulsamos un interruptor. El interruptor está en una pared, pero lo interesante no ocurre solamente en el propio interruptor. Al pulsarlo, ponemos en marcha un circuito que puede desencadenar una respuesta en otro lugar.

Con la estimulación mediante acupuntura ocurre algo parecido. El estímulo comienza en un tejido, pero va a desencadenar una cadena de señales que implican diferentes niveles del sistema nervioso.

Y aquí comienza nuestro pequeño viaje.

La señal se pone en marcha

La información generada por la estimulación de los tejidos puede ser recogida por diferentes receptores y fibras nerviosas que conducen esa información hacia la médula espinal. Entre las fibras que pueden participar en la respuesta a la estimulación mediante acupuntura se encuentran las **fibras A-delta ($A\delta$)** y las **fibras C**, aunque también pueden intervenir otros tipos de fibras sensoriales dependiendo de las características de la estimulación y del tejido estimulado.

No todas estas fibras transmiten la información de la misma manera. Algunas lo hacen con mayor rapidez y otras de forma más lenta, y cada una participa en diferentes tipos de información sensorial. Lo importante para nosotros es entender que la estimulación no se queda en el lugar donde colocamos la aguja. El sistema nervioso recoge esa información y comienza a procesarla.

Podríamos imaginar estas fibras como pequeñas líneas de comunicación. Cada una recoge determinados tipos de información y la conduce hacia el siguiente nivel de procesamiento.

La señal abandona entonces el lugar donde hemos colocado la aguja y comienza su recorrido hacia la médula espinal.

Hasta aquí la historia parece bastante sencilla. Un estímulo en un tejido, una señal que comienza a viajar y un sistema nervioso que recibe esa información.

Pero la médula espinal no es simplemente un cable.

La médula no es una autopista sin semáforos

Cuando la información llega a la médula espinal, entra en una estructura que participa activamente en su procesamiento. Allí existen diferentes circuitos neuronales capaces de modificar y organizar la información antes de que continúe hacia estructuras superiores.

Esto es importante porque nos ayuda a comprender cómo funciona realmente nuestro sistema nervioso. No estamos hablando de una simple línea de comunicación en la que todo lo que ocurre en la piel llega al cerebro exactamente igual que salió.

La información puede ser modulada y procesada a diferentes niveles.

Desde la médula, parte de esa información continúa ascendiendo hacia el cerebro. Y es aquí donde nuestra historia empieza a ponerse todavía más interesante.

Porque el cerebro no está esperando únicamente la señal que acaba de llegar desde una aguja. En ese mismo instante está recibiendo información procedente de prácticamente todo el organismo.

Está recibiendo información sobre lo que ocurre en nuestros músculos, en nuestras articulaciones, en la piel, en los órganos internos y también sobre lo que sucede en nuestro entorno.

Tiene que integrar todo aquello y decidir qué importancia tiene cada señal.

Cuando la señal llega al cerebro

Cuando la información procedente del cuerpo alcanza el cerebro, puede participar en diferentes redes y estructuras relacionadas con la percepción, la integración sensorial y la regulación del organismo.

Una de las estructuras que encontramos en este recorrido es el **tálamo**, que participa en el procesamiento y distribución de numerosas señales sensoriales hacia diferentes regiones cerebrales. Desde ahí, la información puede alcanzar áreas de la corteza cerebral relacionadas con la representación del cuerpo y con la percepción de diferentes estímulos.

Una de ellas es la **corteza somatosensorial**, que nos ayuda a construir una representación de lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo.

Pero hay otra estructura que nos interesa especialmente y que vamos a encontrar varias veces a lo largo del libro. Se trata de la **ínsula**.

La ínsula participa en la integración de información relacionada con el estado interno del organismo y tiene un papel importante en la **interocepción**, que es la capacidad de percibir e interpretar las señales que proceden del interior de nuestro cuerpo.

Y aquí aparece algo que probablemente hayas experimentado alguna vez durante una sesión de acupuntura.

De repente empiezas a notar tu cuerpo

Estás tumbado en una camilla y durante unos minutos no tienes que hacer nada. No estás trabajando, no estás conduciendo, no estás contestando mensajes y, con suerte, tampoco estás mirando el teléfono.

Poco a poco empiezas a prestar atención a cosas que normalmente pasan desapercibidas. Quizá notas tu respiración, el peso de tu cuerpo sobre la camilla, una sensación de calor en las manos, hormigueo, algún movimiento intestinal o incluso los latidos del corazón.

Esto es la interocepción. Nuestro cerebro recibe continuamente información sobre el estado del organismo, aunque la mayor parte del tiempo no seamos conscientes de ella.

Estamos acostumbrados a prestar atención a todo lo que ocurre fuera de nosotros. Miramos, escuchamos, hablamos, trabajamos y conducimos mientras utilizamos nuestros sentidos para relacionarnos constantemente con el entorno. Sin embargo, dentro de nuestro propio cuerpo también existe un mundo de información que está funcionando en todo momento. Nuestro

cerebro recibe señales procedentes de los órganos, los músculos, la piel y otros tejidos, aunque la mayoría de ellas pasan desapercibidas para nuestra conciencia.

.Y quizá aquí empieza una de las experiencias más agradables de una sesión de acupuntura.

Cuando el cuerpo empieza a bajar el ritmo

Después de pasar todo el día corriendo de un lado para otro, puede resultar sorprendente descubrir lo que ocurre cuando durante unos minutos no tienes que hacer absolutamente nada. No tienes que trabajar, conducir, contestar mensajes, tomar decisiones ni resolver ningún problema. Simplemente estás tumbado, respirando, mientras tu cuerpo continúa haciendo su trabajo.

Poco a poco, muchas personas empiezan a notar que algo cambia. La respiración se vuelve más tranquila, los músculos pueden aflojarse y la atención deja de estar tan pendiente de lo que ocurre fuera. Algunas personas sienten somnolencia. Otras describen una sensación de calma profunda. Y otras simplemente dicen algo mucho más sencillo cuando termina la sesión: **“Qué bien me siento.”**

La sensación de relajación es una de las experiencias que muchas personas asocian a una sesión de acupuntura.

Y aquí volvemos a encontrarnos con el **sistema nervioso autónomo**, que participa en la regulación de funciones que no necesitamos controlar conscientemente, como la frecuencia

cardíaca, la respiración, la digestión o la respuesta del cuerpo ante determinadas situaciones.

Dentro de este sistema encontramos, entre otros, el **sistema nervioso simpático y el parasimpático**. Simplificando mucho, el simpático participa en diferentes respuestas de activación y preparación ante las demandas del entorno, mientras que el parasimpático está relacionado con funciones de reposo, recuperación y regulación.

La investigación sobre acupuntura ha estudiado precisamente esta relación. Algunos estudios y revisiones han encontrado cambios en parámetros relacionados con la actividad autonómica después de determinadas formas de estimulación mediante acupuntura,.

Cuando el organismo utiliza sus propias herramientas

Nuestro cuerpo dispone de sus propios sistemas para modular el dolor y responder a diferentes estímulos. Entre ellos encontramos los **opioides endógenos**, sustancias producidas por nuestro propio organismo, como las endorfinas y las encefalinas, que participan en diferentes mecanismos relacionados con la percepción y modulación del dolor.

Desde hace décadas, la investigación experimental estudia la relación entre la acupuntura y estos sistemas. Determinadas formas de estimulación mediante acupuntura, especialmente la electroacupuntura, pueden activar mecanismos relacionados con los opioides endógenos. Esto ayuda a comprender por qué una estimulación periférica puede terminar influyendo en la manera en la que nuestro sistema nervioso procesa el dolor.

También se ha estudiado la participación de otros neurotransmisores, entre ellos la **serotonina**, que interviene en numerosas funciones del sistema nervioso y participa en la regulación del dolor, el estado de ánimo y diferentes procesos fisiológicos..

La experiencia de una sesión puede ser el resultado de una interacción compleja entre la estimulación de los tejidos, las señales nerviosas, los mecanismos de modulación del dolor, la regulación del sistema nervioso autónomo, y el estado de la persona.

Te tumbas. Respiras. Cierras los ojos. Nadie te pide nada. El teléfono deja de ser protagonista. No tienes que solucionar nada inmediatamente. Simplemente estás ahí.

Y mientras tú descansas, tu organismo continúa trabajando. El corazón sigue latiendo, los pulmones siguen respirando, el intestino sigue moviéndose y el cerebro continúa recibiendo y procesando información.

Quizá por eso muchas personas salen de una sesión con una sensación difícil de explicar. No necesariamente porque haya ocurrido algo espectacular, sino porque durante un rato han dejado de estar pendientes de todo lo que ocurre fuera y han podido volver a sentir lo que ocurre dentro..

Hasta ahora hemos seguido la señal desde el tejido hasta el sistema nervioso central. Pero todavía nos falta una parte importante de la historia.

El cerebro no trabaja aislado.

Está conectado con el resto del organismo a través de una enorme red de comunicación en la que participan el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmunitario. Esta comunicación funciona constantemente en ambos sentidos.

El cuerpo informa al cerebro y el cerebro regula el cuerpo.

Esto explica por qué una emoción puede modificar nuestra frecuencia cardíaca, por qué una situación de estrés puede alterar nuestra digestión o por qué una infección puede afectar a nuestro estado de ánimo y a nuestro nivel de energía.

No tenemos un cerebro por un lado y un cuerpo por otro.

Tenemos un **organismo integrado**.

Y esto cambia bastante la manera de mirar una aguja.

Esto no significa que todos los puntos produzcan la misma respuesta. El organismo es demasiado complejo para reducirlo a una fórmula de puntos de manual.

Tampoco significa que la ciencia haya explicado completamente todos los mecanismos de la acupuntura. Todavía existen muchas preguntas abiertas y diferentes áreas continúan siendo objeto de investigación.

Y precisamente por eso resulta tan interesante.

Porque cuanto más conocemos el funcionamiento del sistema nervioso, más herramientas tenemos para estudiar qué ocurre cuando estimulamos el cuerpo.

La aguja sigue siendo pequeña.

El organismo no.

Y quizá esta sea una de las primeras cosas que merece la pena cambiar en nuestra forma de mirar la acupuntura. No necesitamos atribuirle propiedades misteriosas ni convertir cada punto en una especie de interruptor mágico. Podemos empezar por algo mucho más interesante.

Preguntarnos qué ocurre realmente cuando estimulamos un organismo que está diseñado para recibir información, procesarla y responder.

Capítulo 5

¿Pero esto puede ayudarme con lo que me pasa?

Lo que podemos esperar de la acupuntura

Después de todo lo que hemos visto hasta ahora, probablemente haya llegado el momento de responder a una pregunta muy sencilla. **¿Para qué puede ser útil la acupuntura?**

Dolor: contracturas musculares, dolor de espalda y cervical, cefaleas, migraña, dolor articular, lumbalgia, ciática, esguinces y tendinitis.

Sistema nervioso y estrés: ansiedad, insomnio, depresión, tensión, palpitaciones, fatiga y síntomas relacionados con el estrés.

Digestivo: náuseas, vómitos, digestiones difíciles, dolor abdominal, diarrea, estreñimiento y algunas alteraciones funcionales.

Ginecológico: dolor menstrual, síntomas premenstruales, alteraciones del ciclo y molestias relacionadas con la menopausia.

Respiratorio: tos, asma, resfriados, congestión nasal y algunos problemas respiratorios.

Piel: urticaria, dermatitis, herpes zóster y algunas alteraciones cutáneas.

Otros: tinnitus, vértigo, dolor dental y otros problemas funcionales.

Ahora sí, vamos a detenernos en algunos de estos grupos.

Cuando el dolor se convierte en el problema

El dolor probablemente sea uno de los motivos más conocidos por los que una persona decide probar la acupuntura. Puede aparecer en la espalda, el cuello, los hombros, las rodillas o prácticamente cualquier parte del cuerpo. A veces existe una lesión concreta y otras veces hablamos de una molestia que lleva meses o incluso años acompañándonos.

Como vimos anteriormente, el dolor no es simplemente una señal que viaja desde una parte del cuerpo hasta el cerebro. El sistema nervioso participa activamente en la manera en la que esa información se procesa y se interpreta. Por eso, cuando hablamos de dolor persistente, no estamos hablando únicamente de un tejido que duele. También intervienen el sistema nervioso, el sueño, el estrés, el movimiento, el estado emocional y otros factores.

La acupuntura ha sido ampliamente estudiada en diferentes tipos de dolor y existen resultados favorables en varias condiciones, esto no significa que una aguja pueda reparar cualquier lesión ni que todo dolor vaya a desaparecer. Significa que, en determinadas personas, puede ayudar a reducir la intensidad del dolor y favorecer una mejor función.

Cuando el cuerpo no consigue desconectar

Hay personas que llegan a consulta y no saben señalar exactamente dónde está el problema. Simplemente sienten que llevan demasiado tiempo aceleradas.

Duermen pero no descansan. Se levantan cansadas. Tienen tensión muscular, están irritables, les cuesta concentrarse y cuando llega la noche están agotadas, pero su cabeza continúa funcionando.

Aquí volvemos directamente a todo lo que hemos hablado sobre el sistema nervioso y el estrés. La acupuntura se ha estudiado en relación con estos problemas relacionados con el sistema nervioso como el insomnio, la ansiedad o la depresión.

Con el sueño ocurre algo parecido. La acupuntura puede ayudar a algunas personas a mejorar determinados aspectos del descanso, especialmente cuando las dificultades para dormir aparecen acompañadas de tensión o de una sensación permanente de alerta.

Pero hay algo que no debemos olvidar. **Una aguja no puede solucionar aquello que está provocando nuestro estrés.** Si llevamos meses durmiendo cuatro horas, trabajando sin descanso y atravesando una situación personal complicada, también tendremos que mirar todo lo que está ocurriendo alrededor del síntoma.

Cuando el estado de ánimo también se resiente

La depresión merece una consideración especial porque no estamos hablando simplemente de estar triste. Puede afectar al sueño, la energía, la motivación, la concentración y prácticamente cualquier aspecto de la vida cotidiana.

La acupuntura también se ha estudiado en este campo y existen investigaciones que han encontrado beneficios sobre los síntomas depresivos.

Cuando la digestión cambia

Comemos y nos hinchamos. Tenemos digestiones pesadas. El intestino cambia cuando estamos nerviosos. Hay épocas en las que cualquier comida parece sentarnos mal.

El aparato digestivo mantiene una comunicación constante con el sistema nervioso. Esto no significa que todos los problemas digestivos sean consecuencia del estrés, pero sí que existe una relación muy estrecha entre lo que ocurre en el intestino y lo que ocurre en el resto del organismo.

La acupuntura se ha estudiado en diferentes problemas digestivos y puede resultar útil en determinadas situaciones, especialmente como complemento de un abordaje más amplio.

El ciclo menstrual, cuando el cuerpo cambia de ritmo

El ciclo menstrual también puede convertirse en una fuente importante de molestias. Dolor, síntomas premenstruales, alteraciones del ciclo o determinados síntomas asociados a la menopausia pueden llegar a afectar considerablemente a la calidad de vida.

La acupuntura se ha investigado especialmente en el dolor menstrual y también en algunos síntomas relacionados con la menopausia, con resultados interesantes en determinadas situaciones.

Y podríamos seguir...

Podríamos continuar durante muchas páginas. La Medicina China ha utilizado la acupuntura en una enorme variedad de problemas y la investigación moderna continúa estudiando nuevas aplicaciones.

Pero no quiero convertir este libro en un catálogo de enfermedades.

Porque hay algo que me parece mucho más importante que cualquier lista.

Tú no eres una enfermedad.

Puedes tener migraña y ser completamente diferente de otra persona que también tiene migraña. Puedes tener insomnio y que la historia que hay detrás de tu insomnio no tenga absolutamente nada que ver con la de otra persona. Puedes tener dolor lumbar y necesitar un enfoque completamente diferente al de alguien que se sienta a tu lado.

Por eso, cuando llegas a una consulta, el síntoma es solamente el comienzo.

Después viene la persona.

Su historia. Su forma de dormir. Su nivel de estrés. Sus hábitos. Su alimentación. Su actividad física. Lo que estaba ocurriendo cuando comenzó el problema. Lo que ha cambiado desde entonces. Y, sobre todo, la manera particular en la que su organismo está respondiendo a todo ello.

Capítulo 6

Evidencia y futuro

Lo que sabemos y todo lo que todavía podemos descubrir

Hasta aquí hemos hablado del cuerpo. Hemos visto cómo responde al estrés, cómo intenta mantener su equilibrio, cómo se comunica el sistema nervioso con el resto del organismo y qué ocurre cuando una aguja estimula los tejidos. También hemos visto algunas de las situaciones en las que la acupuntura puede ser útil.

Una palabra en PubMed

Existe una herramienta que permite a cualquier persona acercarse directamente a la investigación científica. Se llama **PubMed** y es una base de datos gratuita gestionada por la **National Library of Medicine de Estados Unidos**, perteneciente a los **National Institutes of Health**. En ella podemos encontrar referencias de millones de publicaciones relacionadas con la biomedicina, las ciencias de la vida y otras áreas de la salud. Puedes acceder directamente a ella desde [PubMed](#).

No necesitas ser médico ni investigador para utilizarla. Puedes entrar, escribir una palabra y mirar qué aparece. La palabra que nos interesa es muy sencilla: *acupuncture*. Cuando realizamos esta búsqueda, en el momento de escribir estas páginas, PubMed muestra **54.654 resultados**. Más de cincuenta y cuatro mil publicaciones relacionadas con la acupuntura.

Y la cifra seguirá cambiando, porque PubMed se actualiza continuamente y cada día aparecen nuevas publicaciones.

Dentro de esos resultados encontramos ensayos clínicos, estudios experimentales, estudios observacionales, revisiones sistemáticas y metaanálisis. Algunos muestran resultados favorables, otros encuentran resultados más modestos y otros no encuentran diferencias significativas. Y precisamente ahí está lo interesante. **La acupuntura puede estudiarse, compararse y someterse a investigación científica.**

La OMS también lleva décadas estudiándola

La historia no termina en PubMed. La **Organización Mundial de la Salud** lleva décadas trabajando en el ámbito de la medicina tradicional y complementaria y, dentro de este campo, la acupuntura ocupa un lugar importante.

En 1979, la OMS organizó en Pekín un seminario interregional sobre acupuntura, moxibustión y anestesia mediante acupuntura. En aquel contexto se difundió un primer grupo de **43 enfermedades y trastornos para los que se describían aplicaciones terapéuticas mediante acupuntura y moxibustión**. Aquella lista incluía problemas de diferentes sistemas del organismo, entre ellos trastornos respiratorios, digestivos, neuromusculares y musculoesqueléticos, además de determinadas afecciones de los órganos de los sentidos y de la boca.

Desde entonces, la investigación sobre acupuntura ha continuado creciendo. Se han desarrollado nuevos ensayos clínicos, revisiones sistemáticas y metaanálisis, y también se han utilizado

herramientas modernas para estudiar qué ocurre en el sistema nervioso y en otros sistemas del organismo cuando se produce una estimulación mediante agujas.

La pregunta, por tanto, ha ido cambiando. Ya no se trata únicamente de preguntar si la acupuntura puede producir algún efecto. Hoy podemos plantearnos preguntas mucho más precisas: **¿para qué problemas puede ser útil? ¿Cuánto puede ayudar? ¿En qué personas? ¿Qué mecanismos pueden explicar sus efectos? ¿Cómo podemos mejorar los tratamientos?**

La OMS mira hacia el futuro

La historia tampoco termina aquí. En 2025, la Organización Mundial de la Salud aprobó su nueva **Estrategia Mundial de Medicina Tradicional 2025-2034**, que pone el foco en fortalecer la evidencia científica, garantizar la seguridad y la regulación y favorecer la integración adecuada de aquellas prácticas que demuestren ser seguras y eficaces dentro de los sistemas sanitarios cuando resulte apropiado.

Esto me parece especialmente importante. La OMS no está diciendo que tengamos que creer que todo lo que forma parte de la medicina tradicional funciona simplemente porque sea antiguo. Su planteamiento es investigar, evaluar, establecer criterios de seguridad y determinar qué prácticas pueden integrarse de manera responsable cuando exista evidencia suficiente.

Y como decía al principio de este texto, no quiero que creas en la acupuntura, **la acupuntura no es una creencia, la acupuntura o se estudia o no se estudia**, mi objetivo es que la conozcas. Quiero que

sepas que existe una tradición terapéutica milenaria, pero también una investigación científica moderna que lleva décadas intentando comprenderla. Quiero que sepas dónde buscar información y que puedas entrar en PubMed, escribir *acupuncture* y comprobar con tus propios ojos que detrás de esta palabra existe una enorme cantidad de investigación.

Quisiera que el lector tuviera la herramienta de que cuando escuche a alguien decir que la acupuntura es simplemente una tradición que nunca ha sido estudiada, pueda responderle algo muy sencillo: **puede comprobarlo usted mismo.**

Porque quizá lo más interesante de la acupuntura no sea todo lo que creemos saber sobre ella.

Quizá sea todo lo que todavía nos queda por descubrir.

Para terminar

Cuando decidí escribir este libro tenía claro que no quería hacer un tratado de acupuntura ni un texto largo y difícil de leer. Quería crear algo diferente. Un libro breve, sencillo y accesible, especialmente pensado para aquellas personas que se acercan por primera vez a la acupuntura y quieren entender qué es, cómo puede actuar sobre nuestro organismo y para qué puede resultar útil.

Por eso he querido que este libro sea corto. Vivimos a un ritmo cada vez más rápido y nuestra capacidad para detenernos y prestar

atención también se está viendo afectada. No quería que estas páginas se convirtieran en otro texto interminable que empezamos con ilusión y terminamos abandonando a mitad de camino. Quería que pudieras leerlo de principio a fin, entender sus ideas principales y quedarte con ganas de saber más.

Este libro nace también con una intención muy concreta. Despertar la curiosidad. Quizá algunas de las cosas que has leído aquí te hayan sorprendido. Quizá hayas descubierto que la acupuntura es mucho más que unas agujas colocadas sobre el cuerpo. O quizá simplemente hayas empezado a mirar tu propio organismo de una manera diferente.

Espero que te haya gustado y, sobre todo, que haya despertado en ti el interés por seguir conociendo esta antigua ciencia que, miles de años después, continúa formando parte de la vida de muchas personas y que hoy también puede ser estudiada desde el conocimiento científico moderno.

Porque vivimos en una época en la que nuestro estilo de vida nos exige mucho, en este contexto, aprender a escuchar nuestro cuerpo, comprender cómo responde y encontrar espacios para recuperar el equilibrio puede ser más importante que nunca.

No pretendo que este pequeño libro responda a todas tus preguntas. De hecho, espero que ocurra justamente lo contrario. Espero que al terminarlo tengas algunas preguntas nuevas.

Gracias por haberme acompañado hasta aquí.

Sobre el autor

Antonio Rosaleny es acupuntor y lleva veinte años dedicado al estudio y la práctica de la acupuntura y la Medicina China. A lo largo de estos años ha acompañado en consulta a personas con diferentes situaciones relacionadas con el dolor, el estrés, el sueño, la digestión y otros desequilibrios que pueden afectar a su bienestar.

Su interés por comprender mejor cómo actúa la acupuntura le ha llevado a continuar formándose a lo largo de los años en diferentes áreas relacionadas con la fisiología, la neurociencia, la PsicoNeuroAcupuntura y la Psiconeuroendocrinoinmunología, además de otras disciplinas centradas en el conocimiento del ser humano.

Es fundador de la **Escuela de Acupuntura y Medicina China Antonio Rosaleny**, donde continúa compartiendo conocimientos y acercando la acupuntura y la Medicina China a personas interesadas en conocer y profundizar en esta disciplina.

Su trayectoria profesional parte de una idea sencilla: cada persona es mucho más que el síntoma por el que acude a una consulta. Por eso considera fundamental observar al ser humano en su conjunto y comprender cómo diferentes aspectos de nuestra vida pueden relacionarse con la manera en la que nos encontramos. Su interés por diferentes disciplinas nace precisamente de esta visión y de la intención de encontrar herramientas que puedan contribuir al bienestar y al autoconocimiento.

Con **El lenguaje del equilibrio**, ha querido acercar la acupuntura a aquellas personas que nunca han tenido ocasión de acercarse a esta

disciplina y sienten curiosidad. Ha creado un libro breve y accesible, pensado para explicar de una manera sencilla como la acupuntura ayuda a equilibrar el organismo.

Puedes conocer más sobre su trabajo en www.antoniorosaleny.es.

Antonio Rosaleny

Acupuntura y Medicina China

Escuela de Acupuntura y MTC Antonio Rosaleny

Massanassa, Valencia · España

